

2 自宅療養をされる方へ

厚生労働省のアプリに
ご自身で健康状態の入力を行えます



健康観察の方法

症状の悪化や緊急性を判断し、速やかに対応することを目的として健康観察を行います。
また症状の経過は、行動制限解除を判断するにあたり重要な情報ですので報告をお願いします。

- 1日2回の検温、パルスオキシメーターによる測定
- 毎日の症状の確認



報告方法

※HER-SYS:厚生労働省の新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム

①スマートフォンアプリ「My HER-SYS※」への入力

毎日2回お使いのスマートフォンにて入力します。健康観察のログインに必要な個別番号(HER-SYS ID)はSMS等でお伝えします。

MY HER-SYS ログイン URL : <https://www.cov19.mhlw.go.jp/> アプリ利用方法



②自動音声「HER-SYS※」による電話

①が難しい場合、お住まいの区の保健福祉センターへお問い合わせください。
毎日1回指定した時間に自動音声(050発信)による電話がかかります。
症状等の質問にプッシュホンで回答します。



電話回答方法



上記が難しい方は保健福祉センターの連絡による確認

緊急性の高い症状

●はご家族がご覧になって判断した場合です。

表情・外見	息苦しさ等	意識障害等	エスビーオーツ SpO ₂ (血中酸素飽和度)
▶唇が紫色になっている ▶顔色が明らかに悪い● 	▶息が荒くなった ▶急に息苦しくなった ▶胸の痛みがある ▶少し動くと息があがる ▶横になると悪化する ▶肩で息をしている ▶ゼーゼーしたような呼吸	▶ぼんやりしている ▶もうろうとしている ▶脈のリズムが乱れる ▶返事がない● ▶反応が弱い●	▶パルスオキシメーターの値 93%以下 ※95%以下の場合は 下記へ要相談

お住まいの区の保健福祉センター

※15ページ参照

自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル(24時間対応) ☎ **06-6647-0790**

生命の危険がある場合は**119番**でコロナ陽性者であることと症状を伝えてください

■ パルスオキシメーターの貸与について

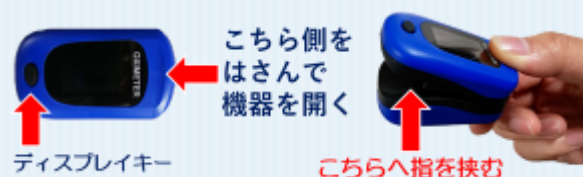


保健所から貸し出し用のパルスオキシメーターをご自宅へ郵送します。

SpO₂ (酸素飽和度)の値が**95%以下**の時は**お住まいの区の保健福祉センター(15ページ参照)**まで連絡してください。(時間外：自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル ☎06-6647-0790)

使用方法

① 機器を開く（クリップを開く）



② 人差し指を差し込み、測定する



③ 測定値を確認する



脈拍が安定する20～30秒後の値を確認

【正しい装着例】



使用時の注意事項

- パルスオキシメーターの在庫状況により、写真と異なる機種が送付される場合があります。
- 医療機器ですので、丁寧にご使用ください。
- 座った状態で使用してください。
- 指が正しく挿入されていない、指や身体が動いている、マニキュアをしている、指や体が冷えている、指が細い乳幼児等は、正しく測定できない場合があります。

返却について

- ▶ 療養（自宅・病院・宿泊施設）終了日の翌日から3日経過後、すみやかに返却してください。返却が遅れている場合は保健所からご連絡する場合があります。
- ▶ 療養終了後に受け取られた場合は、すみやかにご返却ください。
- ▶ 貸与時に梱包していた緩衝材入り封筒に入れ、同封の返却用封筒でポストに投函等して下さい。（一部のポストには入らない場合があります。）



■ オンライン診療について

かかりつけ医がある方	服薬中の薬が不足しそう、基礎疾患について等医療的な相談がある、などの場合はかかりつけ医へご相談ください。
かかりつけ医がない方	自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル ☎06-6647-0790 またはお住まいの区の保健福祉センター(15 ページ参照)へご相談ください。新型コロナウイルス感染症に関するオンライン診療を行っている医療機関および院外処方・配送薬局をご案内します。 利用にあたっては、事前に医療機関や薬局にご相談ください。  厚生労働省ホームページ「オンライン診療対応医療機関リスト」

医療機関に相談される際は次の内容をお伝えください。

●氏名 ●生年月日 ●住所 ●電話番号 ●保険証番号 ●診断日 など

■ 往診について

症状が悪化しているなど、保健福祉センター等により往診が必要と判断された方へご案内します。

希望される方は、お住まいの区の保健福祉センターまたは新型コロナ受診相談センター ☎06-6647-0641 へ相談してください。

■ 医療費について

自宅療養中の新型コロナウイルス感染症に係る医療費については全額公費負担の対象となります。

保健福祉センターより交付された「宿泊療養・自宅療養における医療費公費負担通知」を医療機関に提示してください。(受診をする際は、事前にかかりつけ医等にオンラインでの診察や処方が可能か確認してください。)

通知がお手元にならない場合は、その旨を医療機関に伝えたくて、医療機関からの指示に従ってください。

■ 療養生活について

生活必要品の準備

衛生用品や食料、日用品は対面接触を避けて調達・確保をお願いします。

大阪市では自宅療養中の方に療養期間中の**配食サービス**を行っております。配食サービスを希望される場合は、大阪市保健所から送信するSMSに記載の専用URLから申し込みをするか、**大阪府配食・パルスセンター(ワンストップ窓口)** ☎0120-205-040（全日9:00～17:30）にご連絡ください。（療養期間や配送状況によってはご希望に添えないことがあります。）

配達サービス等を利用される場合は、配達者と対面せず玄関前へ配達物を置いてもらい、配達者が去ってから取り込むなどの対策をとってください。



回復のために

バランスのよい食事と、十分な睡眠をとり、リズムの整った生活を心がけましょう。

●禁酒・禁煙

症状が悪化する恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。

●ストレスをためない

自宅療養期間中は外出自粛や体調への不安等でストレスを受けやすい状況にあります。

体調に影響のない範囲で日光を取り入れる、ストレッチなどで体を動かす、など気分転換を行いましょう。

感染を広げないために

●外出自粛

療養期間中は外出をせず、訪問者の受け入れは控えてください。

集合住宅等に居住されている場合は、共有部分にも出ないようにしてください。

●感染管理

同居者がいる場合は部屋を分けてマスクを着用し、定期的な手洗いと手指消毒を行いましょう。

トイレや入浴の後は消毒と換気を行い、入浴は家庭内で最後に行ってください。

洗面用品や食器類などは共有せず、使い捨てのものを使用するなどの工夫をしてください。

ごみはビニール袋に密閉して捨てましょう。

ウイルスは紙の表面で約3時間、プラスチックの表面で約72時間残存するとされています。

※同居者がいる方は、10ページの「同居者の方へ」をご確認ください。