

2 自宅療養をされる方へ

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3～4回（朝・昼・夕・寝る前）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

※患者様の状態・状況に応じて方法が異なります

①保健所よりSMS等でHER-SYS※IDが送られてきた方

→スマートフォンアプリ「My HER-SYS※」への入力をお願いします

下記URLよりログインし、毎日2回お使いのスマートフォンにて入力します。

MY HER-SYSログインURL : <https://www.cov19.mhlw.go.jp/>

もしくは、**自動音声「HER-SYS※」による電話**もご利用いただけます（上記が難しい方向け）

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。※HER-SYS: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



アプリ利用方法



電話回答方法




上記のいずれも難しい方は、保健福祉センターの連絡による確認を行います。

②ご自身で大阪府陽性者登録センターへ登録された方

→ご自身で日々の健康管理をお願いいたします。（保健所への報告は必要ありません）

緊急性の高い症状

いずれかに当てはまる場合は下記の連絡先にご相談ください
（●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	SpO2 (血中酸素飽和度)
<ul style="list-style-type: none"> ➢ 唇が紫色になっている ➢ 顔色が明らかに悪い● 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 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● 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ パルスオキシメーターの値が <p>95% 以下</p> <p>【緊急】93%以下</p>

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（全日24時間対応）☎06-6647-0790

新型コロナ受診相談センター（全日24時間対応）☎06-6647-0641

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



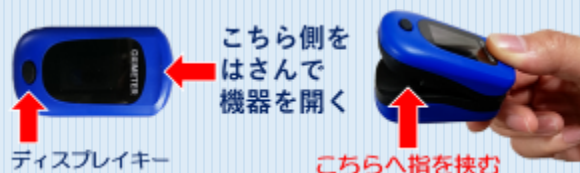
■ パルスオキシメーターの貸与について

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

【正しい測定例】



- ・指が奥まで挿入されている
- ・爪の付け根付近に受発光部が位置している

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	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>  <p>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」</p>

※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。)

通知がお手元がない場合は、その旨を医療機関に伝えたくうえで、医療機関からの指示に従ってください。