

## 新型コロナウイルスに感染された方へ

このたびは、感染がわかり、ご不安に思われていることがたくさんおありになると思います。

新型コロナウイルスは誰もが感染する病気です。大阪市では保健所と各区保健福祉センターが連携しながら、一日も早く回復されるよう、あなたの療養を支えてまいります。

療養を始めるにあたり、知っておいていただきたい内容をまとめましたので、ご一読ください。

### ■ 新型コロナウイルス感染症とは

新型コロナウイルス感染症は、発熱、咳、息苦しさ、だるさ、頭痛、吐き気、下痢、結膜炎、嗅覚・味覚障害などを引き起こす病気です。咳やくしゃみ、歌や大声での会話などによる飛沫をあびた場合や、ウイルスに触れた手で口や目を触ることで感染します。潜伏期間は1～14日間で、ウイルスが体に入ってから5日程度で発症することが多いと言われています。一部の重症化する人は、風邪症状が出てから約5～7日程度で症状が急速に悪化し、肺炎に至ると言われています。高齢者、糖尿病・心疾患など基礎疾患がある人は特に注意が必要です。



### ■ 治療について

治療としては、特効薬が無いため、ウイルスが上気道や肺で増えることで生じる発熱や咳などの症状を緩和する目的の対症療法が中心となっており、解熱剤や咳止めの薬の内服や点滴などが実施されます。

### ■ 療養について

新型コロナウイルス感染症は、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に規定される指定感染症で、原則として病状に応じて、入院又は宿泊療養をしていただくこととなります。

#### 1 入院療養

・対象者は原則（1）から（4）までのいずれかに該当する、あるいは重症化するおそれが高い方で、診察した医師が入院を必要と認める方

- （1）高齢者
- （2）基礎疾患がある方（糖尿病・心疾患や呼吸器疾患を有する者、透析加療中の者等）
- （3）免疫抑制状態である者（免疫抑制剤や抗がん剤を用いている者）
- （4）妊娠している者



・入院できる病院を電話でご案内します。入院の準備をしながら自宅で待機してください。

・病院までの移動は、保健所あるいは救急隊がお送りします。

## 2 宿泊療養

- ・対象者は (1) ~ (3) 全て満たす方
  - (1) 無症状病原体保有者及び軽症患者かつ、感染防止にかかる留意点を遵守できる方
  - (2) 「1 入院療養 (1) ~ (4)」のいずれにも該当しない方
  - (3) 医師が症状から必ずしも入院が必要な状態でない判断したもの  
〈本人の症状（発熱の有無等）を確認して判断〉
- ・大阪府が設置する宿泊療養施設を電話でご案内しますので、自宅で待機してください。宿泊療養施設の場所は公表しておりません。
- ・宿泊療養施設までの移動は専用車でお送りします。



## 3 自宅療養

無症状あるいは軽症患者で、感染予防にかかる留意点が遵守できる方であって、同居家族と直接接触せず、外出することなく療養生活を送れる方は自宅療養となる場合もあります。ただし、症状が変化した場合は入院あるいは宿泊療養になることもあります。

### ■ 他者への感染について（濃厚接触者）

症状が現れる 2 日前から、他の人に感染させている可能性があります。

同居している人や車内で過ごした、一緒に食事をしたなど、マスクをせずに 1 m 以内、15 分以上の会話があった方は濃厚接触者となります。保健福祉センターからお電話した際に、濃厚接触者が誰か、年齢、住所や連絡先をお尋ねしますので、お答えください。濃厚接触者は、新たな感染を起こさないために、保健所で案内する PCR 検査を受けていただき、その結果が陰性であっても最終接触日の翌日から 7 日間の自宅待機をお願いしています。また、会社などの集団の場合は、集団の代表者の方に接触者のリストアップの準備をしていただくよう、依頼しておいてください。消毒は集団の代表者等で行っていただきます。速やかに共用部分等について下記のとおり消毒をお願いします。

### ■ 消毒について

手で触れた部分、共有部分について、アルコール（濃度 70% 以上 95% 以下のエタノール）、又は、塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム）の薄め液を使って拭き取りしてください。

アルコールは引火性がありますので空間噴霧は控えてください。次亜塩素酸ナトリウムの薄め液で拭いたあとは水拭きしてください。（使用した手袋・マスク・ペーパー等は密閉して廃棄）

#### 【次亜塩素酸ナトリウム薄め液の作り方】

使用濃度	原液濃度	方法	使用目的
0.05%	5%	500 mlの水 + 5 ml (キャップ 1 杯)	ドアノブ、照明のスイッチ、机、パソコン、椅子、電話機、コピー機やエレベーターのボタン等
0.1%	5%	500 mlの水 + 5 ml (キャップ 2 杯)	トイレ、洗面台の清掃、おう吐物、ふん便の処理等



## ■ 自宅にいる間に、調子が悪くなった場合

入院や宿泊療養の調整中、又は自宅療養中に、息苦しさなど体調の悪化がありましたら、お住まいの区保健福祉センターか、大阪市保健所の**自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル（電話：06-6647-0790、24時間対応）**にご連絡ください。



## ■ 就業制限の解除（療養の解除、外出自粛解除）について

症状が出始めた日の翌日から 10 日間（症状のない人は、検査のための検体採取日の翌日から 10 日間）が経過し、かつ、症状軽快後 72 時間が経過すれば、宿泊施設あるいは自宅での療養が解除されます。**ただし、期間中無症状で経過の方は 7 日間で 8 日目に解除となります。**

退院、あるいは宿泊療養・自宅療養が解除されれば、就業制限は解除されますが、具体的な職場復帰に関しては、職場とご相談ください。ご希望があれば、就業制限の解除通知書は各区保健福祉センターで発行できます。ご希望の方は区の担当者にお問い合わせください。なお、療養解除後 4 週間は、毎日、体温測定を行うなど、ご自身で健康管理をしながら、社会生活を送っていただきます。

## ■ 療養生活終了時に、PCR 検査（陰性確認）をしない理由

国の基準では「症状が出始めた日の翌日から 10 日間（症状のない方は、検査のための検体をとった日の翌日から 7 日間）が経過し、かつ、症状軽快後 72 時間が経過」すれば、PCR 検査を行わずに退院や療養生活の終了ができることになっています。その理由は、これまでの様々な検証から、症状が出てから 10 日程度経つと、新型コロナウイルス感染者の感染性（人に感染させる可能性）は低下することがわかってきたためです。

## ■ 濃厚接触者の外出自粛について

濃厚接触者については、新型コロナウイルス感染症を発症する可能性があることから、感染した方と最終接触日の翌日から 7 日間は不要不急の外出をお控えください。なお、PCR 検査を行い、検査結果が陰性となった場合でも、7 日間は発症するリスクがあることから、学校や仕事等の社会生活は控えてください。



## 大阪市各区保健福祉センター

専用電話 ☎：各区番号 4 ケタ△△△△ - 9968

月～金曜日の9時～17時30分（土・日曜日、祝日、年末年始を除く）

北区	6313	都島区	6882	福島区	6464	此花区	6466
中央区	6267	西区	6532	港区	6576	大正区	4394
天王寺区	6774	浪速区	6647	西淀川区	6478	淀川区	6308
東淀川区	4809	東成区	6977	生野区	6715	旭区	6957
城東区	6930	鶴見区	6915	阿倍野区	6622	住之江区	6682
住吉区	6694	東住吉区	4399	平野区	4302	西成区	6659