

## 療養生活について

### 生活必需品の準備

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。

ただし、有症状の場合で症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

#### ●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しましょう。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。



## 災害時の対応について

災害時に避難所へ避難する必要がある方は、あらかじめ宿泊療養をご検討ください。

自宅療養期間中に災害が発生した場合、特に感染拡大期は自宅での避難生活を原則とします。平時からハザードマップ等を確認し、自宅が安全な地域にあるかを確認しておきましょう。

避難生活が難しい場合は、事前に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。



大阪市ホームページ  
「水害ハザードマップ」



大阪市ホームページ  
「新型コロナ禍で災害が起きた際の避難行動について」

## その他

### 妊娠中の方



- 新型コロナウイルス感染症の診断を受けたことを、必ずかかりつけの産科へ報告してください。  
**お腹のほりや出血**などの症状がある場合は、**ただちにかかりつけの産婦人科**へ相談してください。  
相談や受診の際は母子健康手帳をご準備ください。
- 療養終了後に、ご自身ならびに胎児または新生児の健康や出産後の育児などに不安を感じ、相談支援を希望される場合、助産師等による専門的な相談支援を行います。以下の連絡先へお気軽にご相談ください。

- ・お住まいの区の保健福祉センター (15ページ参照)
- ・お問合せ総合ダイヤル(大阪府) ☎06-7166-9988



大阪府ホームページ  
「母子保健・母子医療のページ」

## 療養解除後の生活について

療養終了後4週間は次の点に注意してお過ごしてください。

### 一般的な感染対策の継続

- 一度感染したあとも、再感染する場合がありますので感染対策を継続してください。  
外出時や人と会う時はマスクを着用し、手洗いや手指消毒による感染対策を行きましょう。
- 咳やくしゃみをするときにはティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻を押さえる、マスクを着用するといった「咳エチケット」を守ってください。
- 感染した方のワクチン接種も推奨されています。  
接種時期については一定の間隔をあける必要があるため、主治医へご相談ください。

### 健康観察

毎日の検温と症状の有無を確認して健康観察を行い、症状悪化の早期発見に努めましょう。

### 症状が悪化した場合

かかりつけ医に陽性歴と療養解除日をお伝えのうえ、ご相談ください。

#### 療養解除後の検査について

療養解除後しばらくは、死滅したウイルスや人に感染させないごく少量のウイルスにも反応して検査で陽性反応が出ることがあります。

厚生労働省の示す療養解除基準を満たした方は、**PCR検査を行わず**に療養終了としています。症状が再度出現した等で検査を受ける場合は、検査医療機関へ陽性歴をお伝えのうえ、ご相談ください。

#### 【参考】

厚生労働省「退院基準及び濃厚接触者に対する検査等の見直しについて」

