

■ 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。
お腹のは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。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」



新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)の登録について

接触確認アプリ(COCOA)を利用されていた方は、陽性情報の登録をお願いします。

登録の際に必要な処理番号は、新型コロナ受診相談センター ☎06-6647-0641へお問合せください。

厚生労働省ホームページ
「接触確認アプリへの陽性登録のお願い」



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いましょう。
- 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してください。

【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」



3 同居者の方へ



家庭内は物や空間を共有する機会が多いため、十分な対策を講じてください。

家庭内での感染対策について

- 陽性者は可能な限り一人部屋とし、同居者の部屋と分けてください。
- 陽性者と対面せず、食事はドアの前に置いて陽性者が取り込むなどの工夫をしてください。
- 陽性者の身の回りの世話がが必要な場合は、特定の1人が対応してください。
(基礎疾患がなく妊娠していない方が望ましいです。)
- 自宅内の換気を定期的に行い、家庭内でもマスクを着用してください。
- 共有の物に触れた時や食事前後など、こまめな手洗いうがいをお願いします。
- ごみは密閉したビニール袋等にまとめて捨て、手指の消毒を行ってください。
- タオル・リネン・食器・洗面用具等の共有はしないでください。
- 陽性者の入浴は家庭内で最後に行い、使用後は換気と市販洗剤を使用して消毒をしてください。
- 共有部分の消毒を徹底してください。

消毒方法

	エタノール	次亜塩素酸ナトリウム (5%原液の場合)
トイレ 洗面台 など	消毒用エタノールを (濃度 70～80%) ペーパータオル等に染み込ませて拭きとる	ペットボトル 500ml の水にキャップ 2 杯(10ml) を薄めたものをペーパー タオル等に染み込ませて拭きとる
ドアノブ 照明のスイッチ ベッド柵 など		ペットボトル 500ml の水にキャップ 1 杯(5ml) を薄めたものをペーパー タオル等に染み込ませて拭きとる
食器・箸 など		80 度の熱湯に 10 分間さらす 界面活性剤が含まれた家庭用洗剤で洗う
体液に触れた衣類	通常の洗濯用洗剤で洗濯した後しっかり乾燥させる 洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましい	

- 消毒の際はサージカルマスクと使い捨て手袋を着用し、ごみは密閉した袋に入れて捨てた後、手洗いと手指消毒を行ってください。

4 濃厚接触者の対応について

濃厚接触者とは、陽性者との接触状況から感染の可能性が高い方のことを言います。

感染可能期間中に次の接触があった方について確認してください。

また、所属先(学校や会社など)には陽性になったことについて報告をお願いします。

感染可能期間（感染させるかもしれない期間） ※療養終了日(3 ページ参照)

陽性者が**有症状**⇒ **症状出現日**の2日前から※療養終了日まで (年 月 日 ～ 月 日)

陽性者が**無症状**⇒ **検体採取日**の2日前から※療養終了日まで (年 月 日 ～ 月 日)

感染可能期間内に次の接触があった場合は**濃厚接触者**に当たります。

- ☐ お互いにマスクなしで、手が触れる距離（目安として1m）で15分以上会話をした
- ☐ 陽性者と接触者のどちらかがマスクなしで、手が触れる距離で15分以上会話をした
- ☐ 陽性者と同居者(トイレや風呂を共有)

濃厚接触者について迷う場合は国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」をご参考ください。

国立感染症研究所ホームページ



濃厚接触者に該当する方は最終接触日を 0 日目とし 5 日間(※1)は外出自粛をお願いします(6 日目解除)。

最終接触日から2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査(※2)で陰性を確認した場合は3日目から解除可能。ただし、次の注意が必要です。

(※1)令和4年7月22日より適用、同日時点で濃厚接触者である方にも適用します。

(※2)キットは薬事承認されたものを使用（自費検査）。無症状者に対する唾液検体を用いたキットの使用は推奨されていないため、キットを用いる場合は鼻咽頭検体又は鼻腔検体を用いること。

外出自粛

自宅待機期間を過ぎても、7日間が経過するまでは高齢者や重症化リスクの高い方との接触や重症化リスクの高い方が多く入所・入院する高齢者・障がい児者施設や医療機関への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避け、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。

健康観察

7日間が経過するまでは、1日2回は体温測定をし、健康状態を確認してください。健康観察期間中に症状の悪化があった場合は、濃厚接触者であることを伝え、かかりつけ医もしくはお近くの医療機関の発熱外来（大阪府ホームページ「診療・検査医療機関」参照）を受診してください。受診先が見つからない等の場合は、**自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル ☎06-6647-0790** へご相談ください。



大阪府ホームページ
「診療・検査医療機関
について」