

自宅療養のしおり

～自宅療養をされる方・同居の方へ～



富山県

令和5年(2023年)5月

目次

- 1 新型コロナウイルス感染症と診断された方へ P1
- 2 同居者の方へ P1
- 3 新型コロナウイルス感染症の特徴 P1
- 4 療養中に健康や体調で不安を感じた時は… P3
- 5 外出を控えることが推奨される期間 P5
- 6 自宅での感染予防のポイント P6

1 新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

このしおりでは、ご自宅で療養中、安心して過ごしていただくため、また、他の人に感染を拡げないため、ご自身が気をつけること、同居の方やご家族に知っていただきたいことをまとめています。

2 同居者の方へ

ご家族や同居されている方が、感染者のケアをする際に気をつけていただきたいことをまとめています。

同居されている方も、感染者の療養中は、外出する際や、同居者間での感染防止のため、マスク着用やこまめに手を洗うことを推奨します。

このしおりでは、自宅での感染予防について、説明します。一つ一つを丁寧に行うことで同居者や周囲の人に感染が広がることを防ぎます。よく読んで、ぜひとも、実践して下さい。

3 新型コロナウイルス感染症の特徴

新型コロナウイルス感染症の特徴をよく知り、感染予防を実践しましょう。

- ◆ 新型コロナウイルスは、主に口や鼻からでる飛沫(しぶき)でうつります。
- ◆ 空気中にしばらくウイルスが漂うことがあります。

- ◆ 手の触れるところに数日間ウイルスが残り、同じ場所に触れた人の手から鼻や口に入り込み、感染することがあります。
- ◆ このウイルスは、家庭用洗剤、石けん、アルコール、次亜塩素酸ナトリウムで不活化(ふかつか：感染性がなくなること)します。



4 療養中に健康や体調で不安を感じた時は…

- ◆ 健康や症状に不安がある場合は、新型コロナ健康相談窓口へご相談ください。TEL：0120-478-220
 - ◆ 症状が悪くなられた際には、次の表を参考に確認いただき、かかりつけ医又は外来対応医療機関に相談してください。症状が急変、様子が明らかにおかしい場合は、ためらわず救急車を要請してください。(119番)
- ※ 判断に迷う、どうすべきか分からない際は、
新型コロナ健康相談窓口 TEL：0120-478-220（24時間）へ

表情・外見	<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※・いつもと様子が違う、明らかにおかしい※
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none">・息が荒くなった(呼吸数が多くなった)・急に息苦しくなった・日常生活の中で少し動くと息があがる・胸の痛みがある・横になれない又は座らないと息ができない・肩で息をしている又はゼーゼーしている
意識障害等	<ul style="list-style-type: none">・ぼんやりしている(反応が弱い)※・もうろうとしている(返事がない)※

◆ お子様の保護者の方へ

国の専門家会議によれば、お子様の場合、ぐったりしている、けいれんや意識障害、水分がとれないなどの症状にも注意が必要とされています。お子様の様子にご注意いただき、これらの症状がみられた場合には医療機関を受診ください。症状が急変、様子が明らかにおかしい場合は、ためらわず救急車を要請してください。（119番）

【参考】

消防庁 救急車を上手に使いましょう
～救急車必要なのはどんなとき？～

[portal002_japanese.pdf \(fdma.go.jp\)](https://www.fdma.go.jp/portal002_japanese.pdf)



5 外出を控えることが推奨される期間

新型コロナ患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。その際、以下の情報を参考にしてください。

◆外出を控えることが推奨される期間

発症日を0日目として発症後5日間が経過かつ、5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控えて様子を見ることが推奨されます。

※やむを得ず外出する場合は、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

◆周りの方への配慮

発症後10日間は、感染リスクがあるため、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮をお願いします。

6 自宅での感染予防のポイント

同居の方、ご家族、周囲の方に感染を拡げないため、推奨される感染予防のポイントを整理しました。

- 1 ご家族や同居の方が新型コロナウイルス感染症にかかったら
- 2 感染者・世話をする人は、小まめに手を洗いましょう
- 3 日中はできるだけ換気をしましょう

1 ご家族や同居の方が新型コロナウイルス感染症にかかったら

- ◆ 可能であれば、感染者と同居の方とは部屋を分け、接触を減らしましょう。
- ◆ お世話をする人はできるだけ限られた人数で行いましょう。
- ◆ その上で、外出する場合は、新型コロナにかかった方の発症日を0日として、特に5日間のご自身の体調に注意してください。こうした間手洗い等の手指衛星や換気等の基本的な感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等のハイリスク者と接触を控えるなどの配慮をしましょう。

2 感染者・お世話をする人は、小まめに手を洗いましょう

- ◆ ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると、粘膜や結膜を通して感染することがあります。
- ◆ 手は流水と石けんでこまめに洗いましょう。洗った後は、自分専用のタオル又はペーパータオルで手の水気をふき取り、しっかり乾燥させましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をのばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

3 日中はできるだけ換気をしましょう

- ◆ 換気が悪いと、空気中に長時間ウイルスが漂っていることがあります。
- ◆ 感染者の部屋、同居人がいる部屋の窓をそれぞれ1時間に1回、5分～10分程度開け、別々に換気をして下さい。