


# 新型コロナウイルス感染症在宅療養のしおり

～自宅待機・在宅療養される方へのお願い～

## 在宅療養中の生活

- ◆陽性が判明した後、携帯電話番号を保健所等に伝えた方には「HER-SYS ID」をSMS等で順次送信します。(初回ログイン時に必要です！！)  
ご利用可能となった方は健康観察ツール(My HER-SYS/マイハース) ⇒  を活用して健康観察を開始してください。
- ◆在宅療養中は外出しないでください。 URL : <https://www.cov19.mhlw.go.jp/>  
※感染症法に基づく在宅療養に関する規定が適用されます。
- ◆できるだけ個室にしましょう。食事や寝るときは同居の方と別室としてください。  
患者専用の個室を用意することが難しい場合、同室内の全員がマスクを着け、十分な換気を行きましょう。
- ◆リネン(タオル、シーツなど)、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方とは共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。  
入浴は患者様が最後にしてください。
- ◆こまめな手洗い、ドアノブなどの共用部分の消毒、部屋等の十分な換気(2か所の窓を開ける、扇風機などで空気の流れを作るなど)にしてください。
- ◆鼻をかんだティッシュなどはナイロン袋で密閉して、捨ててください。
- ◆飲酒・喫煙は厳禁です。(健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあります。)

## 在宅療養中の健康観察

- ◆以下のとおり、在宅療養終了日(概ね発症日翌日から10日間)まで健康観察をしてください。
  - 1日2～3回は体温測定、健康状態(咳、咽頭痛、倦怠感など)、パルスオキシメーターをお持ちの方は血中酸素濃度などの自己チェックした結果を入力または健康観察票に記入してください。
  - 看護師等による健康観察が必要な方には、電話で健康状態を確認します。お電話には必ず応答していただき、そのときの体調についてご回答ください。(応答がない場合は、安否確認のため直接訪問することもあります。着信に気づいた時は折り返しのお電話をお願いします。)
- ◆緊急性の高い症状があるときなどは、直ちに連絡してください。(連絡先裏面)
- ◆緊急性が高いと判断した場合や対面でのケア等の必要性に応じて、看護師等が防護具を着用してご家庭を訪問することがあります。着用した後の防護具は持ち帰りませんので療養終了後3日経過後にごみにだしてください。

詳しくは、別途お渡ししているリーフレットをご参照ください。

## 緊急性の高い症状 ～救急要請を検討する症状の参考～

表情・外見	顔色が明らかに悪い（※） 唇が紫色になっている いつもと違う、様子がおかしい（※）
息苦しさ等	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 胸の痛みがある 横になれない、座らないと息ができない 肩で息をしている、突然ゼーゼーしはじめた 生活をしていて少し動くと息苦しい
意識障害等	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）（※） 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

（※）印は同居者等がご欄になって判断した場合です。  
様子を確認する際は必ずマスクを着用してください。

### 体調に不安がある場合

気になる症状があればまずはかかりつけ医に相談し、救急要請をするかどうか悩む場合は、健康観察を担当する事業所等にまずはお電話してください。（折り返しとなる場合がありますのでご了承ください。）

### お薬

症状に応じた薬が欲しい、服薬中の薬剤が不足する場合など、在宅療養中の薬剤についてはかかりつけ医等に相談してください。コロナの経口治療薬を処方された方でご相談のある方は、処方された医療機関または薬局に相談してください。

### お問い合わせ

【症状に関するお問い合わせ】発熱、咳、痰、倦怠感などのご相談

- 健康観察を担当する訪問看護ステーション・診療所等の他、健康観察の方法に応じて案内された相談先

【その他のお問い合わせ】

- 住所地を管轄する保健所

鳥取市保健所（東部にお住まいの方）電話：0857-30-8538

倉吉保健所（中部にお住まいの方）電話：0858-23-3135

米子保健所（西部にお住まいの方）電話：0859-31-0029

同居の方は、基本的に濃厚接触者にあたります。

同居されている陽性になられた方との最終接触日から5日間は自宅待機期間とし、7日間が経過するまでは健康観察を行い、感染予防対策を行ってください。