

# 自宅療養される方へ

## 1 はじめに

新型コロナウイルス感染症の検査で陽性であった方のうち、無症状、または医学的に症状が軽い方など一定の条件を満たした方は、自宅での療養を行っていただいております。

このリーフレットでは、自宅療養される皆様に、安全に、安心して療養いただくために、お伝えしたいことをまとめています。



## 2 自宅療養のおおまかな流れ

PCR等検査  
結果判明

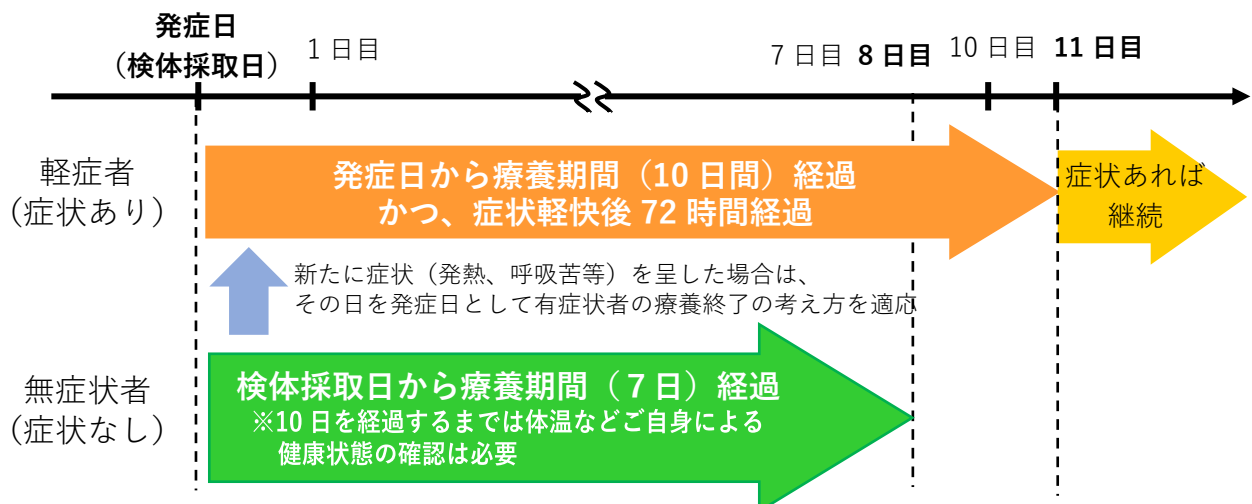
陽性（軽症・無症状）

療養中

- ・療養期間は、原則、発症日から10日間が経過した日までとなります。
- ・外出はせず、ご自宅で過ごしてください。
- ・保健所職員（保健師、看護師等）が、毎日の健康観察を行います。症状によって保健所が医療（入院や受診等）の調整を行います。
- ・心配なことがあれば保健所に相談してください。

療養終了

- ・症状が軽快していると考えられる場合、10日目に療養終了の連絡をいたします。
- ・ただし、療養期間の最終72時間（3日間）に発熱、呼吸苦等の症状がある場合、必要に応じて、療養期間が延長となる場合があります。



### 3 療養中の注意事項

#### (1) 健康観察について

- ・ 1日2回の体温測定、酸素飽和度（SpO<sub>2</sub>）の測定、体調等の確認を行っていただきます。

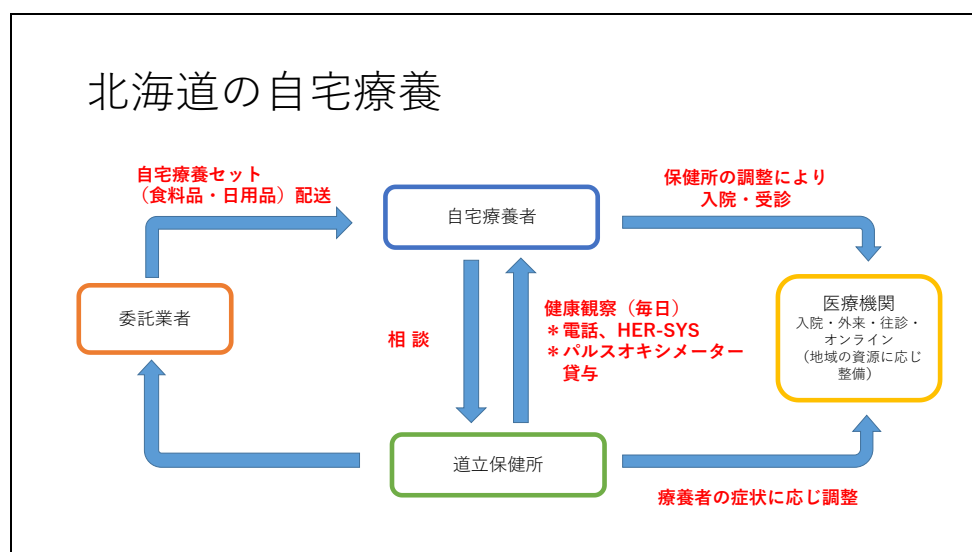
※酸素飽和度の測定に使うパルスオキシメーターは保健所から無料で貸与します。

- ・ 毎日、保健所職員が、電話やHER-SYS（スマホアプリ）等で体調確認を行います。
- ・ 健康観察により、症状の悪化等が見られる場合は、状況に応じ、保健所が医療機関と、入院や受診の調整を行います。



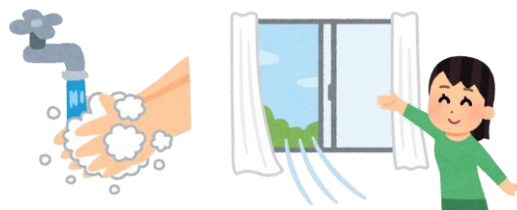
#### (2) 体調の悪化、急変時の対応について

- ・ 体調が悪化した場合、体調に変化があった場合等は、(1)の健康観察の時にお知らせいただく以外にも、少しでも不安に感じることがありましたら、**浦河保健所:0146-22-3071**にお電話ください。
- ・ また、医療機関の受診（外来受診、オンライン診療、薬の処方等）を希望される場合は、必ず保健所に連絡してください。



#### (3) 衛生環境について

- ・ こまめに手洗いをしてください。
- ・ 定期的に部屋を換気してください。
- ・ 同居者がいる場合、タオル、食器等、身の回りのものは共用しないでください。
- ・ トイレ・風呂等、同居者と患者が共用する場合は、清掃と換気を十分に行い、患者の入浴は最後にするなど十分留意してください。
- ・ ドアノブなどの患者が触れるものは、都度、消毒することが望ましいです。



#### (4) 外出について

- ・ 症状の有無にかかわらず、外出は禁止となります。
- ・ 北海道からも食品及び日用品のセットを配送（(5) 食事等について参照）しますが、それ以外の食品や日用品等の購入は、宅配や通信販売等をご利用ください。

#### (5) 食事等について

- ・ 無料で 10 日分の食品及び日用品セット（自宅療養セット）をお宅に配送いたします。（詳細は 4 自宅療養セットについてを参照ください）
- ・ 宅配サービスを利用する際は、可能な限り使い捨て食器の（食器を回収しない）サービスをお選びください。
- ・ 飲酒・喫煙は、厳禁です。（健康状態の正確な把握が困難となったり、症状が悪化したりする恐れがあるため）



#### (6) ゴミの取り扱いについて

- ・ 鼻をかんだティッシュ等は、袋に入れ、密閉して捨ててください。
- ・ 自宅療養期間中のゴミは、袋に入れ、厳重に密閉してまとめ、廃棄ください。
- ・ 廃棄の際は、マスク・手袋を身に付け、人との接触を避けてください。



#### (7) 自宅訪問者への対応について

- ・ 療養期間中は症状の有無にかかわらず、訪問者に感染させる可能性がありますので、訪問をお断りください。
- ・ やむを得ず訪問を受け入れなければならない場合は、対面は避け、インターホン（玄関ドア）越しのやり取りに限定してください。



#### (8) 就業について

- ・ 療養期間中は症状の有無にかかわらず、就業は禁止となります。
- ・ 就業制限の解除は、保健所による健康状態の確認を経て行われます。
- ・ 解除後に職場等で勤務を開始するにあたり、職場等に証明を提出する必要はありません。

## 4 自宅療養セットについて

### (1) 自宅療養セット

- ・自宅療養をされる方は、無料で食品や日用品（自宅療養セット）の配送サービスを受けられます。  
管轄の保健所から、自宅療養セットを希望されるか確認させていただきます。
- ・10日分の食品（レトルト食品等）及び日用品（ティッシュ、マスク等）を一括して提供いたします。
- ・自宅療養セットを受ける場合、道から委託先事業者へ個人情報（住所・氏名・年齢・電話番号・性別）を提供いたしますので、ご承知おきください。
- ・自宅療養セットは受注後、速やかにご自宅に配送されます。

### (2) 自宅療養セットを希望される場合の注意事項

- ・食品等は玄関前に置いておく「置き配」となります。配達員が来た際、玄関先には出ず、必ずインターホン越し又はドア越しに対応いただき、玄関先に置いておくよう、配達員にお伝えください。（電話にて配達の手配をする場合があります）
- ・在宅を確認できなかった場合は、再度配送いたします。
- ・アレルギー対応はできませんので、ご自身で各商品の表示をご確認ください。



### (3) 自宅療養セット内容について（主な食品・日用品）


#### 【食品】



#### 【日用品】



#### (4) 自宅療養セットを活用した食事の留意点

- ・ 1日3食の食事を基本とし、家に食べ慣れた野菜や乳製品、乾物などの食品がある場合は、配送食品と組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。
- ・ 食事以外にも、水やお茶などの水分をこまめにしっかりとることを心がけてください。  
また、「発熱して食欲がない」「お腹が少しゆるい」等の時には、脱水症状を起こさないように、こまめに水分補給をしましょう。
- ・ 配送食品については、カップめんやカップスープ、缶詰など塩分が多めのものも含まれています。カップめんや缶詰の汁を残すなど、食べ方の工夫で減塩につながります。
- ・ 未開封の状態、一定期間、常温保存ができる食品を配送していますが、開封後は冷蔵庫等に保管し、賞味期限にかかわらず早めにお召し上がりください。
- ・ 乳幼児や日頃食事に配慮が必要な方（糖尿病、高血圧症、食物アレルギーなど）は、お渡しした食品全てを食べることができない場合があります。食品の原材料表示や栄養成分表示などを十分に確認して、ご自分にあった食事に調整してお召し上がりください。

#### 【自宅療養セットの食品を用いた献立例】

朝食	昼食	間食	夕食
ご飯 サンマの蒲焼き缶 みそ汁（なめこ） みかん	カップめん チーズ入りかまぼこ 野菜ジュース	ミックス ナッツ	ご飯 牛丼 わかめスープ
玉子がゆ スープ春雨 野菜ジュース	ご飯 やきとり缶 みそ汁（豚汁） ビタミンゼリー	お菓子	ご飯 シチュー 魚肉ソーセージ トマトゼリー
ご飯 サバのみそ煮缶 たまごスープ 野菜ジュース	カップめん 魚肉ソーセージ トマトゼリー	珈琲ゼリー	ご飯 健康カレー みかん

※一部、食品が変更となる可能性がありますのでご了承ください。

# 自宅療養中の相談窓口

- 体調の悪化・急変時の緊急相談
- 自宅療養中の健康相談などのご質問・ご相談

浦河保健所にお問い合わせください

**0 1 4 6 - 2 2 - 3 0 7 1**

(平日 8時45分～17時30分)

上記以外の時間は、保健所の警備会社に繋がりますので、要件をお伝えの上、保健所からの連絡をお待ちください。



- **こころのケア（こころの電話相談）**

**【北海道立精神保健福祉センター】**

**0 1 1 - 8 6 4 - 7 1 2 1** (代表)

(月～金 9時～17時)

※対象は、札幌市を除く北海道にお住まいの方となります。

または

**0 5 7 0 - 0 6 4 - 5 5 6**

(月～金 9時～21時、土日祝 10時～16時)

※12月29日～1月3日を除く。 ※匿名で相談可能。