

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

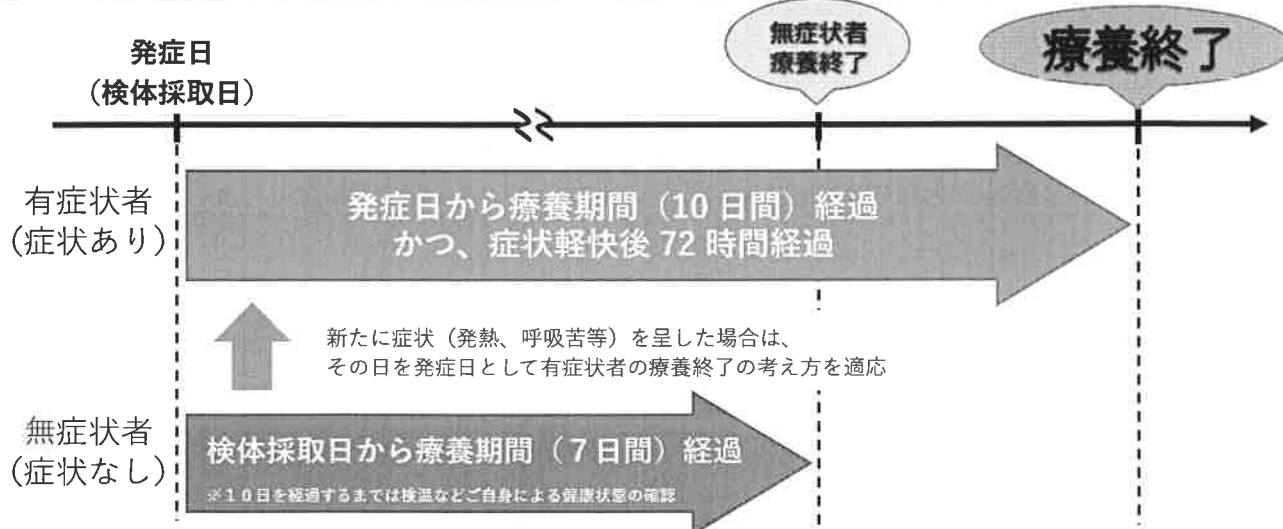
陽性（軽症・無症状）

療養中

- ・外出はせず、ご自宅で過ごしてください。
- ・毎日の健康観察を行いますのでご協力お願いします。
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

- ・発症日から10日間が経過した場合、療養終了です。
（無症状の方は、検体採取日から7日間）
- ・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（SpO₂）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。

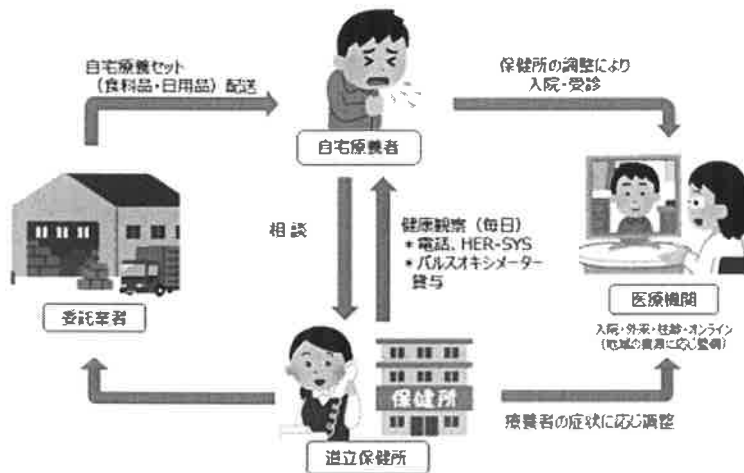
- ・ 毎日、保健所職員が、電話やHER-SYS（^{ハーシス}スマホアプリ）等で体調確認を行います。
- ・ 健康観察により、症状の悪化等が見られる場合は、状況に応じ、保健所が医療機関と、入院や受診の調整を行います。



(2) 体調の悪化、急変時の対応について

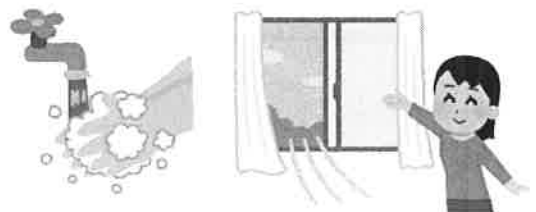
- ・ 体調が悪化した場合、体調に変化があった場合等は、(1)の健康観察の時にお知らせいただく以外にも、少しでも不安に感じるがありましたら、**担当保健所にお電話ください。**（保健所一覧をご参照ください）
- ・ また、医療機関の受診（外来受診、オンライン診療、薬の処方等）を希望される場合は、必ず保健所に連絡してください。

北海道の自宅療養



(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。

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

お近くの保健所にお問い合わせください

※電話番号は「保健所一覧」をご覧ください。

(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】

011-864-7121 (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

0570-064-556

(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。