新型コロナウイルス感染症の患者さんのための

自宅療養の手引き

目次

1.	はじめに	• •	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	2
2.	診断から想	寮養	ま	で(D	流	ħ	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	3
3.	自宅療養の	の準	備	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	4
4.	自宅療養。	中の	過		し	方	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	5
5.	自宅療養。	‡の	健	康征	観	察	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	6
	自宅療養の																												
	療養証明																												
	その他・																												
9.	保健所連絡	各先	<u>;</u> —	覧	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	14
	≪棆温筌鷙	己緑	, 表	>>			•	•	•	•	•			•	•		•		•					•				•	1.5



保健医療部 感染症対策課

Ver1.5.1 (令和 4 年 10 月 31 日)

1. はじめに

自宅で療養する皆様へ

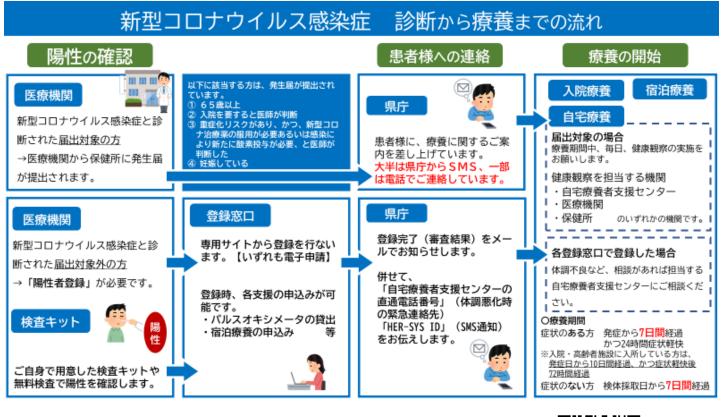
この手引きは、新型コロナウイルス感染症と診断を受けた方のうち、自宅 で療養することになった方に向けたものです。

自宅療養に際して、ご留意いただきたい点や健康観察の方法、症状悪化時の対応、療養の終了基準などについてまとめたものです。

療養中は外出を控えていただくなどのご不便をおかけしますが、ご理解・ ご協力をお願い申し上げます。

2. 診断から療養までの流れ

年齢や病状のほか、体調の具合などにより対応が異なります。 以下の図を参考にしてください。



(参考) 新型コロナウイルス感染症で自宅療養なさる方へのご案内 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/jitaku/home.html



3. 自宅療養の準備

(1) 療養環境

- ・ 同居者との接触を最小限にとどめるため、原則個室で療養するなど、自宅内の生活空間を分ける。
- ・ トイレ・浴室・洗面台等、同居者との共用空間に消毒薬等の必要な衛生用品を準備。
- ・ 食器、シーツ、タオル、石けん、歯磨き粉等の衛生用品は使い回さないよう、<u>療養者</u> 専用分を用意。
- ・ 食器・シーツ等を洗う際の手袋・マスクを準備。

(2)薬

- ・ 服用中の薬があり、自宅療養中に薬が足りなくなりそうな場合は、かかりつけ医の電話診断等を受けたうえで薬を処方してもらう。薬の受け取りは同居者等の協力をお願いする。
- かかりつけ医の協力が得られない場合は、健康観察を行う機関(保健所や自宅療養者 支援センター、地域の医療機関)もしくは、陽性者相談窓口(0570-089-0 81)にご相談ください。

(3) 食料品の準備

- インターネット通販等を利用する場合は「置き配」を依頼する。
- ・ 同居する方が濃厚接触者に該当する場合、食料品の買い出しは、不要不急の外出に該当しないので制限はないが、感染予防対策を取り、なるべく短時間で済ませるようお願いする(症状のある場合は外出を控える)。
- ・ 陽性者で有症状の場合は、症状軽快から 24 時間経過後又は無症状の場合には、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

4. 自宅療養中の過ごし方

(1) 療養者

- ・ 同居者と生活空間を分け、極力個室から出ない。
- ・ 特に、同居人に高齢者等の重症化のおそれが高い方や医療従事者、福祉・介護職員等 が含まれる場合は、必ず**生活空間を完全に分ける**。
- ・ 部屋を出る際はマスクを着用。
- ・ 石けん等を利用したこまめな手洗いを実施。
- 日中は 30 分~1 時間おきに**部屋を換気**。
- 鼻をかんだティッシュ等は、密閉して捨てる。
- ・ 風呂を同居者と共用する場合は、同居者が先に入浴し、<u>療養者は最後に</u>。入浴後は換 気を十分に。
- ・健康状態の正確な把握が困難になったり、病状の悪化を招くおそれがあるため、**飲酒・喫煙は厳禁**。

(2) 同居者

- ・療養者との接触は最小限に。
- 療養者のケアを行う場合には、可能な限り特定の人がケアを行う。
- できるだけマスクを着用。
- 石けん等を利用したこまめな手洗いを実施。
- ・ ドアノブなど療養者が手を触れる部分はアルコール (濃度 70%以上 95%以下のエタ ノール、「消毒」の記載があるアルコール製品)等で**消毒**する。
- ・ 療養者が使った食器類の洗浄や衣類・シーツ類の洗濯は、マスク・手袋を着用して通 常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させる。
- ・ 不要不急の訪問者は受け入れない。配達を受ける場合は、「置き配」を依頼する。

(3) ゴミ出し

- ・ 自宅療養中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄。
- ・ 廃棄の際にはマスク・手袋を着用し、廃棄後は手洗いを行う。

5. 自宅療養中の健康観察

療養期間中は健康観察の実施をお願いします。

【届出対象の方】

健康観察は、保健所や自宅療養者支援センター(以下、「支援センター」という)又は医療機関が実施します。体調確認は、厚生労働省コロナ感染者等状況把握・管理システム「MyHER-SYS(マイハーシス)」を用いて行っています。

【届出対象外の方】

陽性者登録窓口または検査確定診断登録窓口に登録した方は、My HER-SYS を用いて自身で健康観察を行ってください。もし体調が悪化した場合は、支援センターに電話連絡をしてください。HER-SYS ID と、支援センターの電話番号は、SMS でお知らせします。また、医療機関が健康観察を担当する場合もあります。

上記登録をしていない方で、体調悪化した場合は、陽性者相談窓口(0570-089-081、24時間対応)にご相談ください。

保健所、支援センターや医療機関から、大切な連絡をすることがありますので、着信がありましたら応答して下さい。携帯電話や「0570」で始まる番号で電話をかける場合があります。

自宅療養中の健康観察について、詳しくは下記ページをご覧ください。

【埼玉県ホームページ内「自宅療養中の健康観察について」】 https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/observe.html

パルスオキシメーター

【届出対象の方】(全員対象)

診断日から通常3日程度でお届けしています。

【届出対象外の方】

陽性者登録窓口または検査確定診断登録窓口で登録をする際に、パルスオキシメーターの貸し出しを希望された場合は、登録日から通常3日程度でお届けしています。

パルスオキシメーターは貸出品です。

療養終了後、同封の返信用封筒(切手不要)を使って速やかにお返しください。

(1) パルスオキシメーターとは

血中酸素飽和度(SpO₂)と脈拍数(PRbpm)を測定する装置です。

■ 血中酸素飽和度

- ・ 血液中に含まれる酸素量の指標です。
- ・ 肺が正常に機能しているかどうかの目安になります。呼吸状態が悪化すると、 数値が低下します。

■ 脈拍数

- ・ 1分間に心臓が何回拍動するかを表す数値です。
- 肺炎などで全身状態が悪化すると、数値が上昇します。

(2) 基準値

おおむね下表のとおりです。

	血中酸素飽和度	脈拍数
基準値	96%以上	60~100bpm (成人)
要注意	9 5 %以下	1 2 0 bpm 以上



基準値の範囲外となった場合には、健康観察実施機関に御連絡ください。

(3) 計測方法

下記は一例です。操作方法は機器により多少異なります。

- ① 人差し指を温める(冷えていると正しく測定できません)。
- ② 電池が入っていることを確認して、電源ボタンを押して電源を入れる。
- ③ クリップ部をつまんで指挿入部を開き、人差し指を挟む。
- ④ 測定を開始して、数秒後に血中酸素飽和度と脈拍数を表示。

(4) うまくいかないとき

- ・測定値が大きく変動する、測定値が表示されないときは、一度取り外す、または指 先を温めて、再度装着してください。
- ・指先が冷えている場合や爪にネイルかマニキュアをしている場合など、測定状況に よって数値が大きく変動することがあります。
- ・何度か測り直しても基準値を下回る場合は、健康観察実施機関に御連絡ください。



ボタンを押してスイッチを入れる。



クリップ部をつまんで指挿入部を開き、 人差し指を挟む。

写真とは異なる機器が届く場合もあります。

6. 自宅療養の終了

(1) 自宅待機期間

有症状者 (療養期間に症状があった方)

発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快(解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向)後24時間経過した場合

無症状者 (療養期間に症状がなかった方) -

検体採取日から7日間を経過した場合

なお、5 日目に検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、翌日(6日目)から外出が可能。

※療養が解除になっても、症状がある場合は 10 日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。検温など自身による健康状態の確認、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設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等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

(2) 自宅療養終了の連絡

【届出対象の方】

支援センターが健康観察を行う場合は、療養開始時に SMS か電話で療養終了予定日をお知らせし、予定通り終了する場合は、療養最終日には連絡しません。

保健所または医療機関が健康観察を行う場合は、療養開始時に療養終了予定日をお知らせし、最終日は状況に応じて連絡します。

【届出対象外の方】

療養終了の連絡はしません。

(3) 自宅療養終了後

自宅療養終了後4週間は自ら健康観察を行い、症状が出た場合は速やかに「埼玉県受診・相談センター」(048-762-8026)へ連絡し、その指示に従い、医療機関を受診するようにしてください。

なお、職場等で勤務を開始するに当たり、職場等に医療機関・保健所等による療養証明又は検査による陰性証明等を提出する必要はないことが厚生労働省から示されています。

7. 療養証明書

(以下は、届出対象の方向けのご案内です。届け出対象外の方は、療養証明書は発行されません。)

医療保険等の給付金請求で、療養証明書が必要な方は、健康状態を携帯電話等で入力いただく「My HER-SYS」で表示できる療養証明書をご利用ください。

初めて My HER-SYS を利用する方がログインするには新規登録が必要になります。初回登録には、陽性者一人ひとりに付与される $ID([HER-SYS ID], 6~8 \, ff)$ が必要です。

ご自身の ID が分からない方は、療養開始時に埼玉県や健康観察を担当する自宅療養者 支援センターから受信する SMS をご覧ください。それでもご不明であれば、下記にお問い合わせください。

「疑似症患者(みなし陽性)」の方は、My HER-SYS で療養証明書の表示ができない場合があります。この場合、下記の問合せ先までお願いします。

問い合わせ

埼玉県庁新型コロナ療養証明書窓口

電 話:0570-033-005

受付時間:9時~21時(土日祝日を含む)

さいたま市、川越市、越谷市、川口市にお住まいの方は、上記の療養証明書窓口を利用できません。各市に問い合わせ下さい。

【新型コロナウイルス感染症に関する証明書類】

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/ryouyousyoumei.html

8. その他

(1) 個人情報の提供

皆様の療養生活をサポートする県委託先業者に、名前、住所等の個人情報を提供することがあります。

(2) 災害時(台風、地震など)の避難

- ・ 災害発生時に避難する必要がある方は、原則として県が用意している宿泊療養施 設に避難していただきます。
- ・ 災害発生時に自宅療養者支援のために、県から自宅療養者の方に SMS によりメッセージを送付することがあります。
- ・ 県が用意している宿泊療養施設

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/syukuhakushisetu.html

• 県内市町村の地震ハザードマップ一覧

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishinhazado.html

・ 洪水・その他のハザードマップ「ハザードマップポータルサイト」(国土交通省ホームページ)

http://disaportal.gsi.go.jp/

(3)特例郵便等投票

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている方で、一定の要件に該当する 方は、「特例郵便等投票」ができます。

詳細につきましては、市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

 埼玉県選挙管理委員会 特例郵便等投票制度 ホームページ https://www.pref.saitama.lg.jp/e1701/covid19-tokureiyubintouhyou.html

新型コロナウイルス感染症で自宅療養されている方へ

特例郵便等投票ができます

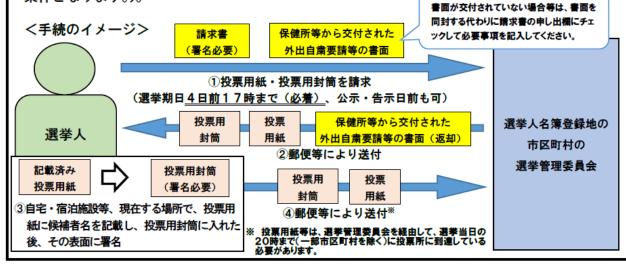
新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている方で、一定の要件に該当する方は、令和3年6月23日以後にその期日を公示又は告示される選挙から「特例郵便等投票」ができます。

1 特例郵便等投票の対象となる方

- ◆以下に示す「特定患者等」に該当する選挙人で、投票用紙等の請求時において、外出自粛要請又 は隔離・停留の措置に係る期間が投票をしようとする選挙の期日の公示又は告示の日の翌日から 当該選挙の当日までの期間にかかると見込まれる方は、特例郵便等投票ができます。
 - 「特定患者等」とは、
 - ① 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第 44 条の3第2項又は検疫法第 14 条第1項第3号の規定による外出自粛要請を受けた方
 - ② 検疫法第 14 条第 1 項第 1 号又は第 2 号に掲げる措置(隔離・停留の措置)により宿泊 施設内に収容されている方
 - ※ 在外選挙人名簿に登録されている方が、上記①又は②に該当することとなった場合も対象となります(衆議院議員又は参議院議員の選挙における投票に限ります。)。

2 手続の概要

- ◆特例郵便等投票の対象となる方で、特例郵便等投票をご希望される方は、投票しようとする選挙の選挙期日(投票日当日)の4日前17時までに(必着)、選挙人名簿又は在外選挙人名簿登録地の市区町村の選挙管理委員会に「1①の外出自粛要請、又は1②の隔離・停留の措置に係る書面(以下「外出自粛要請等の書面」といいます。)」を添付した「請求書(本人の署名が必要です。)」を郵便等で送付することにより、投票用紙等を請求していただくことが必要です。
 - ※ 請求書の様式は、各市区町村の選挙管理委員会のウェブサイト等に掲載されています。各市区町村の 選挙管理委員会から、電話等により取り寄せることも可能です。
 - ※ 在外選挙人証、選挙人名簿登録証明書又は南極選挙人証の交付を受けている方が投票用紙等の請求をする場合には、それらも請求書に添付していただく必要があります。
- ◆「外出自粛要請等の書面」が交付されていない等、「外出自粛要請等の書面」を添付できない特別の事情がある場合は、その旨を理由を付して「請求書」にご記載いただければ、当該書面の添付がなくても投票用紙等を請求することが可能です(請求を受けた市区町村の選挙管理委員会が保健所や検疫所から情報提供を受けて、特例郵便等投票の対象者であることを確認できることが条件となります。)。



3 注意事項

- ◆感染拡大防止の観点から、特例郵便等投票の手続を行う際には、別添「<mark>投票用紙等の請求手続に</mark> ついて」及び「投票の手続について」に記載されている対策を実施してください。
- ◆特定患者等の方は外出自粛要請等がなされておりますので、郵便ポストに「請求書」や「投票用紙等」を投かんする際には、同居人、知人等(患者ではない方)にご依頼ください。
 - ※ 濃厚接触者の方がポストに投かんすることは可能です。ただし、せっけんでの手洗いやアルコール消毒をし、マスクを着用して、他者との接触を避けるようにしてください。
- ◆投票用紙等を請求された後に、自宅療養期間が経過したため特例郵便等投票ではなく投票所で投票したいという方は、郵便等で送付された投票用紙等一式を投票所に持参し返却していただく必要があります。
- ◆ご不明な点は、各市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

4 罰則

◆特例郵便等投票の手続においては、公正確保のため、他人の投票に対する干渉や、なりすまし等 詐偽の方法による投票について、公職選挙法上の罰則(投票干渉罪(1年以下の禁錮又は30万円以下の罰金)、詐偽投票罪(2年以下の禁錮又は30万円以下の罰金))が設けられています。

「濃厚接触者の方の投票について」

- ◆新型コロナウイルス感染症患者のご家族等の方は、濃厚接触者に当たる可能性があります。
- ◆濃厚接触者の方は、特例郵便等投票の対象ではありません。 投票のために外出することは「不要不急の外出」には当たらず、投票所等において投票していた だいて差し支えありません。
- ◆ただし、せっけんでの手洗いやアルコール消毒をし、マスクを着用いただくといった必要な感染拡大防止対策等にご協力をお願いします。ご不明な点等がある場合は、お住まいの地域を所管する保健所又は各市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

★総務省 特例郵便等投票制度 周知ホームページ



★埼玉県特例郵便等投票制度周知ホームページ

https://www.pref.saitama.lg.jp/e1701/covid19-tokureiyubintouhyou.html

9. 保健所連絡先一覧

受付時間:平日 午前8時30分~午後5時15分

名称	電話番号	FAX 番号	担当区域
南部保健所	048-262-6111	048-261-0711	蕨市、戸田市
朝霞保健所	048-461-0468	048-461-0133	朝霞市、志木市、和光市、新座市、富士見市、 ふじみ野市、三芳町
春日部保健所	048-737-2133	048-736-4562	春日部市、松伏町
草加保健所	048-925-1551	048-925-1554	草加市、八潮市、三郷市、吉川市
鴻巣保健所	048-541-0249	048-541-5020	鴻巣市、上尾市、桶川市、北本市、伊奈町
東松山保健所	0493-22-0280	0493-22-4251	東松山市、滑川町、嵐山町、小川町、川島町、 吉見町、ときがわ町、東秩父村
坂戸保健所	049-283-7815	049-284-2268	坂戸市、鶴ヶ島市、毛呂山町、越生町、鳩山町
狭山保健所	04-2954-6212	04-2954-7535	所沢市、飯能市、狭山市、入間市、日高市
加須保健所	0480-61-1216	0480-62-2936	行田市、加須市、羽生市
幸手保健所	0480-42-1101	0480-43-5158	久喜市、蓮田市、幸手市、白岡市、宮代町、 杉戸町
熊谷保健所	048-523-2811	048-523-4486	熊谷市、深谷市、寄居町
本庄保健所	0495-22-6481	0495-22-6484	本庄市、美里町、神川町、上里町
秩父保健所	0494-22-3824	0494-22-2798	秩父市、横瀬町、皆野町、長瀞町、小鹿野町
さいたま市 保健所	048-840-2205	048-840-2228	
川越市保健所	049-227-5101	049-224-2261	
越谷市保健所	048-973-7530	048-973-7534	
川口市保健所	048-266-5557	048-423-8852	

※新型コロナウイルス感染症に関する一般的なご質問やご相談は、「県民サポートセンター」 0570-783-770 (24時間・年中無休)

≪検温等記録表≫

発症日: 年 月 日

療養日数	(体温	酸素飽和 濃度 (SpO2) (パルスオキシ メーターで測定)	脈拍数 (PRbpm)	体調メモ
1日目	朝	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}$	%	回/分	
2日目	朝	$^{\circ}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
3日目	朝	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
/	タ	$^{\circ}$	%	回/分	
4日目	朝	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
	タ	$^{\circ}$	%	回/分	
5 日 目	朝	$^{\circ}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
6 日 目	朝	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
7 日目	朝	$^{\circ}$	%	回/分	
	タ	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
8 日 目	朝	$^{\circ}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
9 日 目	朝	$^{\circ}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
10日目	朝	$^{\circ}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
11日目	朝	$^{\circ}$ C	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
12日目	朝	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}$ C	%	回/分	
13日目	朝	$^{\circ}\! \mathbb{C}$	%	回/分	
	夕	$^{\circ}\!\mathbb{C}$	%	回/分	