

## ～自宅療養のご案内～

- 新型コロナウイルス感染症患者のうち、無症状もしくは症状が軽く、病院での治療の必要がないと医師が判断をした方には、保健所から宿泊療養か自宅療養をご案内させていただいています。患者様ご家族の状況に応じて、ご相談の上、自宅での療養となられた方、ご家族へご案内させていただきます。
- このご案内は、患者様に安心して自宅で療養をしていただくとともに、同居されている方への感染を広げないためのものです。

### 1. 自宅療養の対象者について

以下の(1)、(2)、(3)の全てを満たした方は自宅療養の対象者となります。

- (1)無症状もしくは症状が軽い方
- (2)病院での治療が必要ないと医師が判断をした方
- (3)ご自宅にて部屋を分け、同居している方と接しない環境で療養ができる方

### 2. 自宅療養の期間について

#### <症状がある方>

以下の(1)、(2)の両方を満たした方は自宅療養終了となります。

- (1)症状が出始めた日から10日間が経過したこと
- (2)症状が軽快してから(※1)、72時間が経過したこと

※1：症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状(咳や息苦しさ等)が改善傾向にある状態のこと。

#### <症状が無い方>

以下の(1)、(2)の両方を満たした方は自宅療養終了となります。

- (1)新型コロナウイルスの検査をした日から10日間が経過したこと
- (2)自宅療養の期間中に症状が出た方は、症状が軽快してから(※1)72時間が経過したこと

#### 【症状のある人の場合】

症状出現から10日以上経過し、かつ症状が軽快してから72時間以上経過すれば、PCR検査なしで観察期間は終了となります。



※ウイルスが感染力を持つのは発症約2日前から約7～10日後までとされています

#### 【症状のない人の場合】

検体採取日を0日として、翌日から10日目までが療養期間となります。ただし、療養期間の最終3日間に咳や発熱など症状が出た場合は、療養期間が延長となる場合がございます。



※ウイルスが感染力を持つのは発症約2日前から約7～10日後までとされています。無症状の人は、検査後10日間を経過すれば観察期間が終了します。

### 3. 自宅療養者の健康観察について

- 自宅療養中の皆様には、真庭保健所が毎日電話をし、体調についてお伺いします。体温測定をお願いします。必要な方に、血中の酸素飽和度測定器を貸出します。
- 万が一、療養期間中に症状が悪化し、診察が必要と保健所が判断した場合には、受診の調整を行います。

## 家庭内でご注意いただきたい8つのポイント

- 部屋を分けましょう  
(食事も部屋の外に置いておき、本人が部屋の中で食べてください)
- 定期的に換気をしましょう
- 濃厚接触者の方のお世話は限られた方をお願いします。
- 濃厚接触の方の衣類は最後に、他の洗濯物と分けて洗濯しましょう。
- マスクをつけましょう
- ゴミは密閉して捨てましょう
- こまめな手洗いとアルコール消毒を行いましょう。
- 手で触れる共用部分をアルコール・薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんやハンドソープで10秒もみ洗い後流水で15秒すすぐ	1回	約0.001% (数十個)
	2回繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌、80:496-500,2006 から作成)

- アルコール消毒液約70%～80%台
- 熱湯で10分煮沸すると消毒できます

0.05%以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
	キッチンハイター	水1Lに本商品 25mL (商品付属のキャップ1杯)
カネヨ石鹸	カネヨブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	カネヨキッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
ミツエイ	ブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)
	キッチンブリーチ	水1Lに本商品 10mL (商品付属のキャップ1/2杯)

ご不明な点、お困りのことがございましたら、下記までご連絡をください。

咳や発熱などの症状が出た方 ※真庭市・新庄村の方	<真庭保健所新型コロナウイルス受診相談センター> ● 平日 8:30～17:15 0867-44-2990 ● 上記時間帯以外は留守番電話につながりますので、応答メッセージに従ってください。
-----------------------------	--