

自宅療養をされる皆様へ

新型コロナウイルス感染症と診断された方で、無症状、または医学的に症状が軽い方には自宅や、宿泊療養施設で安静・療養を行っていただいております。これは、自宅療養中にぜひ行っていただきたいことについてのご案内です。安心して療養いただくために、ご協力をお願いいたします。

1. ご自宅での過ごし方

- 栄養と睡眠を十分にとるようにしましょう。
- 毎日、1日2回、体温を測定し、症状の状態など、ご自身の健康状態を確認しましょう。
- 療養中、飲酒・喫煙を控えましょう。
- 感染拡大防止のため、外部から不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。
- 服薬中の薬剤がある場合、自宅療養期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

2. 同居の方がいる場合の注意（参考：家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～）

- ご同居の方とは部屋を分け、療養者専用の個室を用意し、療養者は専用の個室で過ごしましょう。
- ※専用個室の用意が難しい場合は、療養者、同居者全員が自宅内でもマスクを正しく着用し、十分な換気をしましょう。
- 療養者のお世話をする人は、できれば特定の人が行いましょう。
 - 療養者の部屋に入ったり、お世話をしたりする時は、マスクを正しく着用し、十分な距離（1m以上）を取りましょう。お世話の後は、十分な石鹸手洗いやアルコール消毒をしましょう。
 - ご同居の方は濃厚接触者です。健康観察期間中の不要不急の外出は控え、濃厚接触者がやむを得ず外出する場合はマスクを着用しましょう。

3. 自宅療養中の健康観察について

- 療養中は、保健所から適宜電話などで健康状態の確認を行います。
- 症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合は、すぐに下記へ連絡してください。特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合、必ず連絡してください。
- 呼吸困難、息苦しい、全身倦怠感が非常に強いなど、急激な体調悪化の場合は、救急車を呼んでください。（救急隊に、新型コロナウイルス感染症の自宅療養中であることを伝えてください）

【症状が悪化した時の連絡先】

- 北区保健所 新型コロナ健康相談センター（平日 9時から17時）
電話番号：03-3919-4500
- 東京都発熱相談センター（上記以外の時間⇒平日 17時から翌朝9時、土日祝日は24時間）
電話番号：03-5320-4592

4. 療養解除について

- 療養の解除については、健康観察結果等に基づき、保健所が判断します。
- 症状のある方
発症日から 10 日間経過し、かつ、症状軽快後 72 時間経過した場合
- 症状の出たことのない方
陽性確定に係る検体採取日から 10 日間経過した場合

5. 感染拡大防止のためのその他の対策について

【居住環境など】（参考：家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～）

- 洗面所・トイレも療養者専用のものが望ましいですが、共用する場合は、十分な清掃と換気を行いましょ。う。
- 洗面所やトイレのタオル、シーツなどのリネン類、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、療養者とご同居の方と共用しないでください。
- 療養者の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行ったりする場合、サージカルマスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できるもので代替可：例 カップ等）を使用しましょ。う。
- 浴室の使用は療養者が最後に入浴するか、入浴する日を分けましょ。う。使用後は十分な清掃と換気を行いましょ。う。

【清掃】（参考：新型コロナウイルス感染症施設と家庭の消毒方法）

- 療養者が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど）は除菌用アルコールスプレーなどで、1日1回以上拭きましょ。う。
- リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょ。う。（洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです）

【ごみの捨て方】（参考：家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～）

- 療養者の鼻水などがついてマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、「直接触れない」、「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょ。う。