

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、または症状が軽く、入院の必要が無い方について、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。

なお、現在入院されている方や、高齢者施設等に入所されている方は本しよりの対象外です。

こんにちは。
北海道の新型コロナウイルスに関する情報をお伝えるチャットボットです。「陽性になった方」に関するご質問にお答えします。



ホッホ

北海道コロナチャットボットシステム

2 療養期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
症状のある方 発症日		発症日を0日目として7日間かつ症状軽快から24時間経過							療養解除	10日目まで健康確認		
症状のない方 検査日		検査日を0日目として7日間										
		5日目の検査で「陰性」が確認できれば6日目から解除可能					療養解除	7日目まで健康確認				

※療養が解除になっても、症状があった方は10日間、症状が無かった方は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。検温などご自身による健康状態の確認やマスクの着用など感染予防行動の徹底をお願いします。

北海道

新型コロナウイルス
療養解除日カレンダー

北海道では、自宅療養中の方へ専用サイトで療養解除日をご案内しています。詳しくはこちらのページをご確認ください。

URL : <https://covid-19-ryouyo-calendar-hkd.jp/>

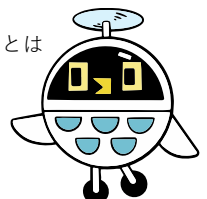
3 療養中の過ごし方

外出はせず、ご自宅でお過ごしください。

新型コロナウイルス感染症の症状としては、発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどが現れますが、そのほとんどが2～4日で軽くなります。順調に経過すれば、「かぜ」と大きな違いはありません。

高熱となることがありますが、市販の解熱剤などを服用し、十分な水分をとって、安静にして様子をみてください。

わからないことは
こちらへ



- (1) 体調の悪化、急変時の対応、自宅療養中の健康相談について
体調の悪化があった場合等は、以下にご相談ください。

北海道陽性者健康サポートセンター

0120-303-111 (24時間対応)

- (2) 健康観察について

1日2回の体温測定を行い、ご自身で健康管理を行っていただきます。

酸素飽和度(SpO₂)測定の対象となる方(①65歳以上、②重症化リスクがあり、新型コロナ治療薬、または酸素投与が必要な方、③妊娠されている方等)には、パルスオキシメーターを保健所から貸与します。

- (3) 環境衛生について

- ・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

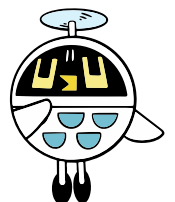
症状軽快から24時間経過後、または、無症状の場合には、人と接する際は必ずマスクを着用し、接する際は短時間とするなど、自主的な感染予防対策を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは可能ですが、移動時は公共交通機関を使用できません。

- (5) 食事等について

- ・ご家族やご友人による買い出し(差し入れ)等の支援を受ける場合は、非対面でご対応いただきますようお願いいたします。
- ・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)
- ・希望者には無償で自宅療養セット(食品や日用品)をご自宅に配送することができます。

自宅療養セット受付 (食料品等)

- ①Web (24時間)
- ②電話 **050-3818-7886**
受付9:00~17:00



(6) ゴミの取扱いについて

- ・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、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。

4 災害時の対応について

近年、地震や豪雨災害における被害に加え、津波や大雪、竜巻などの災害が多発しています。災害の状況によっては、避難が必要となる場合もあるため、事前に確認をお願いします。

(1) 事前に準備してほしいこと

・ハザードマップ及び避難所の確認

お住まいの市町村の広報やホームページでハザードマップを確認し、自宅の安全や避難が出来る場所を調べておきましょう。

(「重ねるハザードマップ」や「北海道防災ポータル」で調べることもできます。)

現在、道内各市町村では、感染症拡大防止をふまえた避難所の設置に向けて準備を進めています。

ご心配な場合は、あらかじめ市町村にご自分で新型コロナウイルス感染症患者である旨を伝え、準備状況等をご確認ください。

・避難所へ追加で持参するもの

感染防止や健康状態の確認のため、可能な限り持参しましょう。

- ・マスク(無い場合はタオルや手ぬぐい)
- ・体温計
- ・アルコール消毒液(無い場合は、ウエットティッシュ)

(2) 災害発生時

避難の前に事前にお住まいの市町村に陽性者であることを伝えて、避難場所についてご確認ください。

5 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】

(こころのケア専用窓口)

011-864-7121(代表)

(月～金 9時～17時)

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。

