

自宅療養されるみなさまへ

令和4年9月  
八尾市

## 1 はじめに

現在、大阪府では新型コロナウイルス感染症の流行状況に応じて、重症者等に対する十分な医療提供体制の確保のため、国の通知に基づき、症状がない方・医学的に症状が軽い方には、新型コロナウイルス検査の結果が陽性であっても、医療機関への入院ではなく、自宅での安静・療養（自宅療養）を行っていただく場合があります。

自宅療養される皆様に、安全・安心にお過ごしいただくため、本紙記載の内容についてご理解・ご協力いただきますよう、お願いいたします。

### <体調不良時などのお問い合わせ先>

夜間・休日等、体調が悪化した等のご事情により健康相談をしたい場合、医療機関を受診したい場合、宿泊療養の手配等については、

「**自宅待機 SOS（コロナ陽性者 24 時間緊急サポートセンター）**」

TEL: **0570 - 055221** までご連絡ください。

## 2 療養について

<療養期間について>

### **有症状の場合**

次の2点を同時に満たした場合に療養解除となります。

- ①症状が出始めた日から7日間経過していること
- ②症状軽快後、24時間経過していること

※症状軽快とは、解熱剤を飲まずに解熱しており、かつ、呼吸器症状が改善傾向（症状が無くなることではありません）にあることをいいます。

入院された場合は、症状が出始めた日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に療養解除となります。

### **無症状の場合**

検体採取日を0日目として数え、7日間が療養期間となります。ただし、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、5日間経過後に療養解除となります。

### 3 自宅療養中の注意事項

#### (1) 健康状況について（毎日の観察、緊急時）

療養期間中はご自身で1日2回程度の体温測定をお願いします。  
○療養中に症状が悪化したときは、自宅待機 SOS（1ページの「体調不良時などのお問い合わせ先」を参照）に連絡してください。以下のような「緊急性の高い症状」がある場合は必ずご連絡をお願いします。

＜緊急性の高い症状＞	
表情・外見	・顔色が明らかに悪い※ ・唇が紫色になっている ・いつもと違う、様子がおかしい※
息苦しさ等	・息が荒くなった（呼吸数が多くなった） ・急に息苦しくなった ・胸の痛みがある ・肩で息をしている ・日常生活の中で少し動くと息が上がる ・横になれない、座らないと息が出来ない ・ゼーゼーしている
意識障害等	・ぼんやりしている（反応が弱い）※ ・朦朧としている（返事がない）※ ・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

※はご家族がご覧になって判断した場合です。

#### (2) 災害時の避難行動について

あらかじめ災害マップを確認してください。

### (3) 自宅療養をするに当たっての生活基本事項

※詳細は、8ページの自宅療養を開始するためのチェックシートをご確認ください。

#### <皆様への注意事項>

- 患者はマスクを着けてください。
- 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないでください。
- 無症状または症状軽快から24時間経過後の場合は、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。
- 使用したティッシュやマスク等のゴミを捨てる際は、ビニール袋に入れ、密閉して捨ててください。
- 健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや症状が悪化する恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- 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再診等を受けた上で薬を処方してもらってください。
- 希望者に対し、配食サービスを実施しております。

#### <同居者の感染管理について>

- 同居の方で、濃厚接触者に該当する方は、患者と同様に、健康管理が必要です。検査については、無症状の場合は検査せず、有症状時に医療機関（かかりつけ医や診療・検査医療機関）で検査を実施してください。
- 患者と同居者は部屋を分けてください。（食事や就寝も別室にし、患者は極力部屋から出ないようにしてください。）
- 患者の世話は特定の人が担当してください（基礎疾患がない健康な人が望ましいです）。世話をする同居者は直接患者との接触は避けてください。
- 日中は定期的に換気をしてください。
- マスクをつけてください（患者が使用したマスクは、患者の部屋から持ち出さないようにしてください）。
- こまめにうがい、石鹸で手を洗ってください（眼や口などは手を洗う前に触れないようにしてください）。
- リネン・食器・歯ブラシの共用はしないでください。特にタオルは、トイレ・洗面所などで共有しないでください。
- 患者の入浴は家族の中で最後に行ってください。

- 患者が手で触れる共有部分を消毒してください。（ドアの取っ手・ノブ・照明のスイッチ・ベッド柵等は薄めた市販用の塩素系漂白剤で1日1回以上拭いた後、水拭きしましょう。浴室・洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒し、換気を行ってください。トイレは、患者が使用后、毎回、次亜塩素酸ナトリウムで拭いた後、水拭きを行うか、アルコール（アルコール濃度75%以上）で清拭及び換気を行う。
- 体液で汚れたリネン、衣服に触れる際は、手袋とマスクをつけ、通常洗濯用洗剤で洗濯し、しっかり乾燥してください。（洗濯表示に記載されている上限の温度での選択、乾燥が望ましい）

<食事等を宅配業者で注文する場合のポイント>

- 必ずマスクを着用してください。
- 宅配受け取りの際は、対面での受け取りを避けてください。
- あらかじめ置き場所を指定する工夫が必要です。
- 現金のやり取りを避けるため、クレジットカード等キャッシュレス決済が望ましいです。
- 食器は使い捨ての容器にしてください。

【参考①】消毒液（次亜塩素酸ナトリウムの希釈液）の作り方

※市販の次亜塩素酸ナトリウム製剤は濃度が濃いので、使用時には0.05%～0.1%程度に薄めて使用してください。

使用濃度	原液濃度	方法	使用目的
0.05%	6%	3Lの水に対して原液25ml	ドアノブ、照明のスイッチ、机、椅子、電話機、コピー機のボタン、エレベーターのボタン等
0.1%	6%	3Lの水に対して原液50ml	トイレ、洗面台の清掃 おう吐物、ふん便の処理

市販の次亜塩素酸ナトリウム製剤

濃度	商品名
1%	ミルトン等
5%	ハイター、ブリーチ等
6%	ピューラックス、アサヒラック等

- 使用時は、マスクや手袋をしてください。
- ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭いた後、水拭きしてください。
- 希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液は、その都度使い切ってください。

【参考②】

新型コロナウイルス感染症に罹患した方やその疑いのある方のご家庭から出されるごみの排出方法について（お願い）

新型コロナウイルス感染症により、市民のみなさまには、日常生活においてさまざまな対策をお願いしている中、ごみの分別排出にもご協力を賜り誠にありがとうございます。

ごみ収集業務や処理施設でのごみ選別業務は、新型コロナウイルス感染拡大下であっても、日々の市民生活に必要不可欠な業務であり、感染拡大防止策を十分に講じつつ、事業を継続することが求められています。

このような状況の中において、収集作業中及び選別作業中の感染リスクを減らしていくためには、ごみ排出時における市民のみなさまのご協力が大きな力となります。担当職員の感染リスクを少しでも減らし、業務体制の維持につなげるために、下記につきましてご理解、ご協力をいただきますようお願いいたします。

ごみの排出にあたってご留意いただきたい点

- ◎ウイルスの感染力が無くなる期間が3日程度のため、ごみをすぐに出さずに、一定期間（3日～4日）を待ってから排出していただきますようお願いいたします。
- ◎ごみを出していただく際は詰めすぎることをないよう、余裕をもって指定袋へ入れていただきますようお願いいたします。
- ◎鼻水等が付着した使用済みのマスクやティッシュ等のごみを排出される場合は、ごみに直接接触することが無いようにビニール袋等に入れていただき、しっかりとしばった上で、可燃ごみの指定袋へ入れて排出していただきますようお願いいたします。
- ◎ペットボトル、容器包装プラスチックは、ビニール袋等に入れていただき、しっかりとしばった上で、可燃ごみの指定袋へ入れて排出いただきますようお願いいたします。
- ◎空き缶・空きびん等については、一定期間（3日～4日）を待っていただいたから資源ごみの日に指定袋へ入れて排出いただきますようお願いいたします。
- ◎ごみを排出された後はしっかりと手を洗い、感染予防に努めていただきますよう、よろしく申し上げます。

＜お問い合わせ先＞

八尾市環境部環境事業課

電話：072-991-6254

## 4 自宅療養者への診療を行う医療機関について

かかりつけ医を持つ自宅療養者は、原則かかりつけ医に相談してください。  
かかりつけ医や薬局が無い場合、以下の方法でご相談ください。

### ①ホームページを利用できる方

自宅療養者への診療（外来診療、往診、オンライン診療等）を行う医療機関を掲載しています。各自でご確認いただき、医療機関へ必ず受診予約を行ってください。

（注）下記ページへアクセスする際は、「Microsoft Edge」や「Google Chrome」等のブラウザをご利用ください。（「Internet Explorer」では正常に表示されない可能性があります。）

<https://pref-osaka.viewer.kintoneapp.com/public/000078b7f79e9ea7f0d11527f8d34e61#/>



### ②ホームページを利用できない方

自宅待機 SOS（コロナ陽性者 24 時間緊急サポートセンター）

[TEL:0570-055221](tel:0570-055221) にお問い合わせください。

いずれも、**新型コロナウイルス感染症に関する、診療、薬の処方が対象**となります。それ以外の診療等については、対象としておりませんので、十分にご留意願います。お住まいの場所などにより、薬のお届け方法などが異なりますので、必ず診療機関・薬局とご相談いただきますようお願いいたします。

## 5 自宅療養における医療費の公費負担

- 自宅療養期間中の新型コロナウイルス感染症に係る医療費については、公費負担の対象となる場合があります（持病などの診療、薬の処方対象外）。
- 医療機関受診時に、コロナ陽性であることが確認できるものを提示する必要があります。

### 【確認できるものの例】

発生届対象者の方：HER-SYS 登録時の SMS または

「My HER-SYS」による療養証明書

発生届対象外の方：「陽性者登録センター」の登録審査完了メールまたは SMS

- 療養期間終了後やコロナ後遺症は適用されません。

新型コロナウイルス感染症により  
不安やストレスを感じている方のための

# こころのホットライン

新型コロナウイルス感染症に感染し、治療や療養中に

- ・イライラしやすい、怒りっぽい
- ・落ち着きがなくなり、集中できなくなる
- ・自分の責任だと自分を責めてしまう
- ・孤独や寂しさを感じる
- ・生活が一変したことにとまどう

といった、こころの変化がみられることがあります。

また、治療や療養が終わった後も、こういったこころの不調が続くこともあります。

これらは特別なことではありません。

ひとりで抱え込まずにまずは話してみませんか。

「こころのホットライン」にお電話いただき、お気持ちをお聞かせください。

## あなたはひとりではありません

電話番号

☎ 06-6697-0877

午前9時30分～午後5時 ※土・日・祝日を除く

## あなたからのお電話をお待ちしております

入院・宿泊療養・自宅療養が終わった後もご利用いただけます

※相談は匿名でも受けています。また、秘密は守ります。

※関係職員への連絡が必要な場合は、原則、あなたの同意を得て行います。

※支援者からの相談もお受けしています。

こころのケアについての情報はホームページにも掲載しています。  
大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」  
<http://kokoro-osaka.jp/>





## ～自宅療養を開始するためのチェックシート～

	注意する項目	本人・家族
1	<p>自宅から外出しない※</p> <p>外部からの不要不急の訪問者を自宅内に入れない。</p> <p>※有症状の場合症状軽快から 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は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、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。</p>	<input type="checkbox"/>
2	軽症者等と他の同居者の部屋を可能な限り分ける	<input type="checkbox"/>
3	軽症者等の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする	<input type="checkbox"/>
4	<p>できるだけ全員がマスクを使用する</p> <p>感染者は使用したマスクは部屋から持ち出さない</p>	<input type="checkbox"/>
5	小まめにうがい・石鹸で手洗いをする	<input type="checkbox"/>
6	リネン・食器・歯ブラシの共有はしない(特にタオルは、トイレ・洗面所などで共有しないこと)	<input type="checkbox"/>
7	入浴は家族の中で最後に行う	<input type="checkbox"/>
8	日中はできるだけ換気をする	<input type="checkbox"/>
9	<p>軽症者等が手で触れる共有部分を消毒する</p> <p>取っ手・ノブ・照明のスイッチ・ベットの柵等は薄めた市販用の塩素系漂白剤等で 1 日 1 回以上拭いた後水拭きトイレ・浴室・洗面所は、通常の実用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒し、換気を行う</p>	<input type="checkbox"/>
10	汚れたリネン、衣服を通常の実用洗剤で洗濯し、しっかり乾燥する	<input type="checkbox"/>
11	ゴミは密閉して捨てる	<input type="checkbox"/>
12	食事を宅配業者で注文したい場合、宅配受け取りの際は、対面での受け取りを避ける	<input type="checkbox"/>
13	療養中は禁酒する	<input type="checkbox"/>
14	療養中は禁煙する(喫煙者のみ)	<input type="checkbox"/>
15	<p>服用中の薬がある場合は、2 週間分程度の備蓄をしておく</p> <p>療養中に、服用中の薬がなくなりそうな場合は、かかりつけ医の電話再診等を受けた上で薬を処方してもらう</p>	<input type="checkbox"/>