

新型コロナウイルス感染症

自宅療養のしおり

ご一読ください

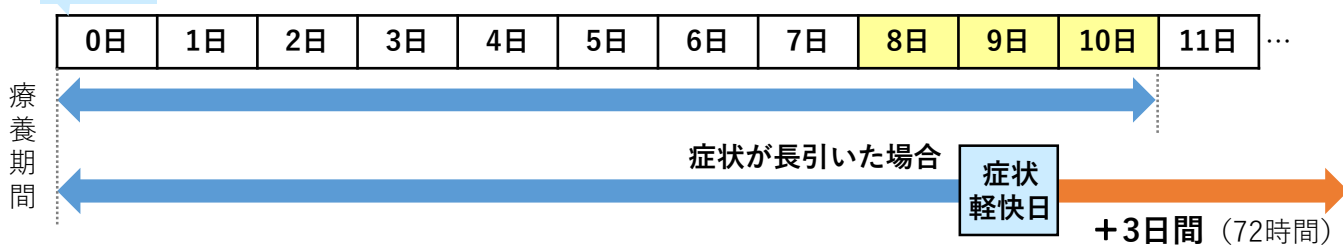


療養期間はいつまで？

感染性がなくなるまで療養が必要です
療養期間は、**外出しないでください**

療養期間： **発症日**（無症状の方は検査日）から**10日間**が経過 かつ **症状軽快日**から**3日間**（72時間）が経過

発症日



療養中の過ごし方

朝・夕1日2回
決まった時間に体温を測る



パルスオキシメーターをお持ちの方は
あわせて計測してください

測定値を記録



高熱が続いたり、息苦しさを感ずるなど症状が重い場合は、ご相談ください

平日 9:00～17:00 03-5273-3862 新宿区保健所保健相談係

それ以外の時間帯（毎日17:00～翌朝9:00） 03-5320-4592 東京都発熱相談センター

体調が急に悪化したら、救急車を呼んでください

* 緊急性の高い症状は中面に記載しています

救急車を呼ぶときは、新型コロナウイルス感染症による自宅療養中であることを伝えてください

症状の経過

感染

1週間程度

*1日～14日後
に発症

発症

発症から1週間程度

かぜ症状、だるさ
味やにおいの異常など

多くは軽症のまま治癒

発症から
1週間後頃に、
悪化することも
あります

約1週間後

息苦しさを
感じ肺炎と
診断される
ことも

その後

急激に呼吸状態が悪化し人工呼吸管理が必要になることや、血栓症による脳梗塞や心不全などの症状がみられることも

重症化リスクの高い方

- 高齢の方
 - 心血管疾患・糖尿病・高血圧・免疫不全など基礎疾患のある方
 - 肥満の方 (BMI ≥ 30)
- * BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

緊急性の高い症状は？

表情・外見	顔色が明らかに悪い 唇が紫色 様子がおかしい
息苦しきなど	息が荒い（呼吸数が多い） 急に息苦しくなった 少し動くと息があがる 胸が痛い 横になれない・座らないと息ができない 肩で息をしている・ゼーゼーしている パルスオキシメーターを持っている場合：深呼吸しても酸素飽和度が93%以上にならない
意識障害等	ぼんやりしていて反応が弱い もうろうとしている 返事がない 脈のリズムがおかしい

- 後遺症：体のだるさ、味覚・嗅覚障害、微熱、頭痛、脱毛などが数か月にわたってみられることがあります

療養中に守っていただきたいこと

～他の方への感染を防ぐために～

- 外出せず、自宅で過ごしてください
- 鼻をかんだティッシュなど、ごみは厳重に密閉して捨ててください
- 不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください
配達員等とも接触しないように配慮をお願いします



※ 東京都では自宅療養中に必要な食料品の配送を行っています。東京都への連絡は保健所が行いますので、ご希望の方は保健所へご連絡ください。なお、対象となる要件がありますので、お問い合わせください

加えて、同居の方がいる場合は…

- 同居の方とは生活空間を分け、極力個室からでないようにしてください
- 食事も自分の部屋でとります
- 部屋をでるときは手をアルコールで消毒し、マスクを着用してください
- お風呂に入る場合、順番は一番最後とし、使用後は浴室の内部をシャワーで洗い流し、窓を開けて換気を行ってください
- タオルや食器などの共用は避けます
- 窓を開けて、部屋の中の換気を行ってください
(目安は30分に1回)



体調を整えるために

■ バランスの取れた食事を

■ 具合が悪い時・食欲がでない時は…

- ・気分が良い時を見計らって、食べられるものを食べられるだけ
 - ・水分補給は少量ずつ頻繁に
 - ・脂っこいもの、きのこ、繊維の多いかたい野菜などは避ける
- * 詳しくは、別紙「**具合が悪い時・食欲不振時の食事について**」をご覧ください



- 生活リズムが崩れないように、できるだけ規則正しい生活を
- 症状が軽快している方は、リフレッシュできるストレッチなどもおすすめです
- 症状悪化のおそれがあることから、飲酒・喫煙は厳禁です

療養期間終了後の生活

- 終了後は、仕事への復帰や従来の日常生活に戻ることができますが、まれに、療養終了後に再度症状が出る事例が報告されています
療養終了後4週間は、次の点にご協力ください

- ・ 一般的な衛生対策の徹底（こまめな手洗い、マスクの着用、咳エチケット）
- ・ 健康状態を毎日確認（体温を測定し、発熱（37.5℃以上）していないかを確認）
- ・ 咳や発熱などの症状がでた場合は、かかりつけ医もしくは保健所に連絡し、その際、療養歴があることを伝える

- 療養開始時に「就業制限に関する通知」、療養終了後に「就業制限等解除通知書」を順次郵送します
患者数の増加に伴い発送に時間を要することがあります。予めご了承ください
- 保健所では、療養終了時に陰性確認のためのPCR検査は行いません
感染性がなくなっても、PCR検査では死滅したウイルスのかけらに反応して陽性となることがあるため、陰性確認は行いません
- 再度感染する事例もみられるため、引き続き感染予防対策を徹底しましょう
- 後遺症について

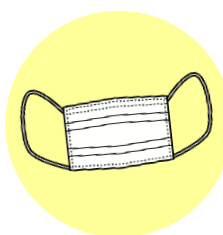
体のだるさや頭痛など、日常生活に支障をきたすような後遺症が長期にわたって続く場合は、受診が必要なこともあります

東京都作成
後遺症リーフレット
(相談窓口記載)
QRコード▶



療養終了後の相談先

新宿区 新型コロナウイルス電話相談センター 平日9時～17時 03-5273-3836
東京都 新型コロナコールセンター 毎日9時～22時 0570-550571 (ナビダイヤル)



マスクは
感染防止効果の高い
不織布マスクが
おすすめです

同居の方へ



濃厚接触者としての対応

- 患者さんが自宅療養している間に感染する可能性があるため、患者さんの療養期間が終了した後、発症の可能性がある14日間が経過するまでは**不要不急の外出を避け、毎日体温を測るなど健康状態を確認してください**



* 同居の方のPCR検査については、新宿区発熱等電話相談センター 03-5273-3836（平日9時～17時）にご相談ください。**PCR検査をして陰性になった場合も、健康観察期間は変わりません。**感染していても陰性の結果がでることや、検査後に陽性化する可能性もあるためです。

発熱等の症状がでた場合は…

かかりつけ医に電話で相談を！
かかりつけ医がない場合は下記の相談窓口へ

東京都発熱相談センター 24時間受付 03-5320-4592
新宿区発熱等電話相談センター 平日9時～17時 03-5273-3836

患者さんのお世話をする際の注意点

～感染を防ぐために～

- 接触は最小限とし、看病を行う人は1人に限定してください
- 患者さんの部屋に入るときは、お互いにマスクをつけます
- 患者さんに直接触れる時は、マスクに加えて、使い捨てのエプロンや手袋を使います
部屋からでたら、使ったマスク等をビニール袋に入れて袋を閉じて捨て、すぐに手を洗います
- 共有スペースで患者さんが触れた場所にはウイルスが付着している可能性があるため、その都度拭き取り消毒します
部屋のドアノブ・スイッチ
トイレの便座・レバー等



有効な消毒液は？

- ・アルコール消毒液（60%以上）
- ・次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）で作った消毒液

区ホームページ
消毒・除菌方法
QRコード▶



- 定期的に換気をしましょう 30分に1回が目安
患者さんの部屋と同居の方が過ごす部屋の空気が混ざらないように別々に換気します
寒い日は、窓を少しだけ常時開けておくのもおすすめです
- 家の中でもマスクの着用とこまめな手洗いをおすすめします
部屋を分けていても空間を共有する機会もあることから、常時マスクをしましょう
また、ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜を通して感染することがあるので、手はこまめに洗いましょう
- 食器や衣類は、通常通りに洗えます
食器や衣類は、通常の洗剤を使用して、他の家族のものと一緒に洗うことができます



吐物・便・体液などで汚れた衣類・リネンは…

手袋とマスクをつけて取り扱います。他のものとは別にして、一般的な洗剤で洗濯し、完全に乾かします

