

新型コロナウイルス感染症の患者さんのための

自宅療養の手引き

目 次

	ページ
1. はじめに	1
2. 自宅療養の準備	2
3. 自宅療養中の過ごし方（御留意事項）	3
4. 自宅療養中の健康管理について	4
5. 食料品配送について	6
6. 自宅療養の終了について	7
7. 災害時（台風、地震など）の避難について	8
8. 特例郵便等投票について	8
9. 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口	9

さいたま市保健所

1. はじめに

自宅での療養をお願いする皆様へ

この手引きは、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、自宅で療養される方にお渡ししています。

自宅療養に際して、ご留意いただきたい点や健康観察の方法、症状が悪化した場合の対応、自宅療養の終了基準などについてまとめたものです。

療養中は外出を控えていただくなどのご不便をおかけいたしますが、ご理解・ご協力の程お願い申し上げます。

2. 自宅療養の準備

(1) 療養環境の準備

- 同居される方との接触を最小限に留めるため、自宅内の生活空間を分けてください（原則個室）。
- トイレ・浴室・洗面台等、同居されている方との共用空間の消毒等^{※1}に必要な衛生用品を準備してください。
- タオル、石けん、歯磨き粉等の衛生用品は共用にならないよう、療養される方専用分を用意してください。
- 食器・シーツ等も同様に、共用しないように、療養される方専用分を用意してください。
- 食器・シーツ等を洗う際の手袋・マスクを準備してください。

※1

塩素系漂白剤等の詳しい情報は
こちらから！

https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf



https://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf

家庭用洗剤等の詳しい情報は
こちらから！

<https://www.meti.go.jp/press/2020/05/20200522009/20200522009-1.pdf>



<https://www.meti.go.jp/press/2020/05/20200522009/20200522009-1.pdf>

(2) 薬の準備

- 服用中のお薬がある場合は、2週間程度の備蓄をご用意ください。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診断等を受けたうえで薬を処方してもらいましょう。

一般用医薬品の販売サイト一覧はこちらです。

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/iyakuhin/ippanyou/hanbailist/>

3. 自宅療養中の過ごし方

(1) 療養中の注意事項

- 有症状の場合は外出をしないでください。
(有症状の場合で症状軽快から24時間経過又は無症状の場合は、マスクをする等の自主的な感染予防行動を徹底することを前提として、食料品等の買い出しなどの必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。)
- 石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いをしてください。
- 日中は30分～1時間おきに部屋の換気を行います。
- 鼻をかんだティッシュ等は、密閉して捨てるてください。
- 飲酒・喫煙は健康状態の正確な把握が困難になる恐れや、病状の悪化を招く恐れがあります。
- 消化に良いものを食べて栄養をとり、市販のイオン飲料や経口補水液を少量ずつこまめに(一気に飲まず、30分でコップ1杯分程度)とり、水分補給をしてください。

<1日の目安>

- ・学童や成人：1日500～1000ミリリットル

<経口補水液の作り方>

500ミリリットルの水に、砂糖20グラム、塩1.5グラムを混ぜ合わせてよく溶かしてください。

また、レモン果汁を加えると飲みやすく、カリウムの補給にもなります。

なお、自作したものについては、その日のうちに飲み切ってください。

(2) 同居する方への注意事項

- 療養者との接触は最小限にしてください。
- 同居する方と可能な限り生活空間を分け、極力個室から出ないようにしてください。
- 特に、同居の方に高齢者等の重症化のおそれが高い方や医療従事者、福祉・介護職員等が含まれる場合は、必ず生活空間を完全に分けるようにしてください。
- 同居の方がご本人のケアを行う場合には、特定の方が行うようにしてください。その場合、十分な距離(1m以上)を保ってください。ケアを行う方は、基礎疾患がない健康な人が望ましいです。
- できるだけ同居人全員がマスクを着用してください。
- 石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いをしてください。
- ドアノブなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください。
- トイレ・浴室等、療養者と共用する場所は、清掃と換気を十分に行い、入浴は療養者が最後に行ってください。
- 食器類の洗浄や衣類・リネン類の洗濯は通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させます。必要に応じ手袋を着用してください。
- 療養者の体液で汚れた衣類・シーツ等を扱う際は手袋とマスクを着けてください。
- 不要不急の来訪者は受け入れないでください。配達員等も「置き配」等を利用し、接触しないようにしてください。

(3) ゴミ出しについて

- 自宅療養中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- 廃棄の際にはマスク・手袋を着用し、廃棄後は手洗いを行ってください。

4. 自宅療養中の健康管理について

令和4年9月26日以降、医療機関を受診されて新型コロナウイルス感染症と診断された方は、医師からの「届出対象」と「届出対象外」に分かれます。

「届出対象」の方は、①65歳以上の方、②入院を要する方、③重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ治療薬の投与が必要な方、新型コロナ罹患により新たな酸素投与が必要な方、④妊婦の方になります。

「届出対象外」の方は、上記①～④以外の方となります。

ご自身がどちらに該当するかは、受診した医療機関等にご確認ください。

「届出対象」の方には、保健所や埼玉県宿泊・自宅療養者支援センター（以下、「支援センター」）、かかりつけの医療機関等がサポートいたします。療養期間中は毎日、1日2回の体温測定等ご自身の健康状態の確認を行い、My HER-SYS を使用して健康状態の入力をお願いします。

「届出対象外」の方は、陽性者登録窓口への登録をお願いします。保健所等から連絡はいたしませんのでご自身で健康状態の確認を行い、My HER-SYS を使用して健康状態の入力をお願いします。なお、検査キットで陽性になり、埼玉県検査確定診断窓口に登録された方は、陽性者登録窓口にも登録されますので、手続きは不要です。

(1) 毎日の健康観察について（届出対象の方）

日々の健康観察については、次にあげる2つの方法のいずれかで行います。

1. スマートフォンによる入力や自動架電による健康観察
2. 直接架電による健康観察

1について・・・お手持ちのスマートフォンから My HER-SYS の入力や自動架電への応答等によって健康状態の報告をしていただきます。

スマートフォンによる回答等に必要な ID については、保健所が SMS でお伝えしますので、到着をお待ちください。

回答については、毎日午前10時までをお願いします。自動架電については、9時及び14時頃のご連絡となります。

解熱剤の内服の有無について、その他の症状欄へご記入をお願いします。回答の内容により、保健所等からお電話することがあります。

2について・・・1日1回（時間の指定はできません）を目安に、電話などで健康状態の確認を行います。その時に体調（体温・咳や鼻水などの症状・パルスオキシメーターの数値）についてお聞かせください。

※体調が急に悪くなることもありますので、症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合、すぐに保健所又は支援センター、かかりつけの医療機関等、健康観察を行っている機関に連絡してください。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。（下記連絡先参照）

連絡先：さいたま市保健所疾病予防対策課 電話番号：048-840-2204
平日・土日祝（8：30～17：15）

(2) 毎日の健康観察について (届出対象外の方)

日々の健康観察について、陽性者登録窓口に登録していただき、お手持ちのスマートフォンから My HER-SYS を使って健康状態の入力をお願いいたします。療養の必要な期間を満たすまでご自宅での療養していただきます。急な体調の悪化等にかかるご相談については、陽性者登録窓口に登録されている方は SMS でお伝えしている自宅療養者支援センターまでご連絡をお願いいたします。登録をされていない方は、陽性者相談窓口にご相談してください。

陽性者相談窓口：0570-089-081 (24時間)

(3) パルスオキシメーターの使い方

パルスオキシメーターとは、血中酸素飽和度 (SpO₂) と脈拍数 (PR) を簡単に測定できる装置です。

さいたま市では「届出対象」の方と「届出対象外」で陽性者登録窓口に登録していただいた方に対してパルスオキシメーターを配布しています。健康観察終了後に返却していただきますので、大切にご使用ください。

○血中酸素飽和度 (SpO₂)

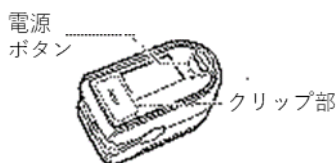
血液中に含まれる酸素量の指標です。肺が正常に機能しているかどうかの目安になります。呼吸状態が悪化すると、数値が低下します。

○脈拍数 (PR)

1分間に心臓が何回拍動するかを表す数値です。肺炎などで全身状態が悪化すると、数値が上昇します。

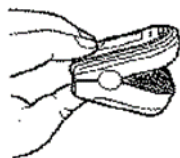
<計測方法> **※健康観察終了後には、返却していただきます。大切にご使用ください。**

①電源ボタンを押してクリップ部をつまみ、

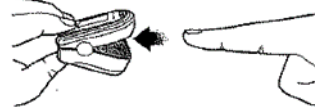


参考

②指ホルダを開きます

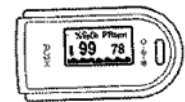


③指ホルダに指の腹を下側に向けて奥に触れるまで入れてください



*指を入れ固定すると測定を開始します

④脈拍を感知するとSpO₂とPRを表示します



*指ホルダから指を外すと測定終了し、自動的に電源は切れます。

	血中酸素飽和 (SpO ₂)	脈拍数 (PR)
基準値	95%以上	60~100bpm (成人)

※測定値が大きく変動する、測定値が表示されないときは、パルスオキシメーターを指先から一度取り外して再度装着、又は指先を温めて再度装着してください。

※パルスオキシメーターは貸出品のため、療養終了から4日間程度経過後、同封の返信用封筒にてご返送ください。

5. 食料品配送について

食料品配送の対象となる方は下記のとおりです。

【対象者】

「発生届出対象」または「発生届出対象外で陽性者登録窓口へ登録済み」の方のうち、

- 新型コロナウイルス感染症による自宅療養中の方で、「一人暮らしの有症状の陽性者」
 - または「同居家族全員が有症状の陽性者」で外出できないため、食料調達が困難な方
- ※ HER-SYS等の患者情報により確認します。
※ 濃厚接触者の方は対象となりません。

感染急拡大により、希望者の方が多くなりますと、お届けに時間がかかる場合があります。知人からの買い物の支援やネットスーパー等の利用もご検討ください。

無症状又は有症状の場合で症状軽快から24時間以上経過している陽性者、同居家族など濃厚接触者には不要不急の外出の自粛をお願いしていますが、食料品の買い出しのための外出は認められています。食料品の買い出しの際にはマスクの着用、手指の消毒等、適切な感染対策をして短時間で済ませるようにしてください。

【申し込み方法】

- 自宅療養期間中の食料品調達が困難な方については、一定期間常温で保存可能な食料品セット（3日分）を、委託を受けた配送業者がご自宅までお届けします。
- 対象者に該当し、食料品配送を希望する場合は、下記申請先までご連絡ください。

【食料品配送時の注意点】

- 玄関先への「置き配」となります。
- 配送事業者がご自宅へ伺った際は、本人確認のため自宅近くから電話連絡をしたうえで、玄関前に置き配いたします。その際、必ず電話に出るようお願いいたします。対面しないよう時間をおいてから受け取ってください。
- インターホンを鳴らす場合がありますが、必ずインターホン越しに対応し、対面しないよう時間をおいてから受け取ってください。
- アレルギー対応はできませんので、ご自身で各商品の表示をご確認ください。
- 食中毒予防の観点から、封を開けた食品は基本的にすぐに食べていただき、万が一保存する場合は、冷蔵庫に入れてください。

【申請先】

電話：080-8459-4984（8:30～17:15）

メール：shien-covid-19@city.saitama.lg.jp

メールには次の内容をすべて記載のうえ、送信ください。

- ・陽性者氏名
- ・HER-SYS ID
- ・配送先住所（建物名等まで正確に記載）
- ・連絡先電話番号（必ず出られる番号）
- ・自宅のオートロックの有無
- ・置き方（置き配 or 宅配 Box 等）
- ・「届出対象外」の方は、陽性者登録窓口への登録の有無

6. 自宅療養の終了について

自宅療養は、原則として医師の判定を経て終了となります。

「届出対象」の方については、具体的な療養終了日は保健所又は支援センター等健康観察を行っている機関がSMS等でお知らせします。

「届出対象外」の方についてはMy HER-SYSを使用し健康観察を行っていただいた上で、以下をお読みいただき、療養期間を満たしていれば自動的に解除となります。連絡は特にいたしません。

【有症状の方】 ※陽性判明時に無症状の方が、自宅療養中に症状が出た場合はこちらの扱いです。

次の2点を満たした場合

①発症日から7日間経過していること。

②解熱剤等を内服せずに解熱しており、咳等の呼吸器症状が改善傾向になってから24時間経過していること。

ただし、現に入院している方、高齢者施設に入所中の方は発症日から10日以上経過し、かつ症状が改善傾向になってから72時間経過した場合に11日目から解除となります。

【無症状の方】

陽性となった検体採取日から7日間経過した場合又は陽性となった検体採取日から5日目に検査キットによる検査を行い、陰性となった場合は5日目が療養最終日となります。

陽性と診断された場合の療養期間：陽性判明した日から療養最終日まで

自宅療養は原則として次の条件を満たしたのちに、医師の判定を経て終了となります。また、具体的な療養終了日は保健所又は支援センター等健康観察を行っている機関がお知らせします。

○症状がある場合：症状が出た日から7日間以上経過、かつ症状軽快（※1）から24時間以上経過した場合

（入院や高齢者施設に入所の方は10日間以上経過、かつ症状軽快（※1）から72時間以上経過した場合）

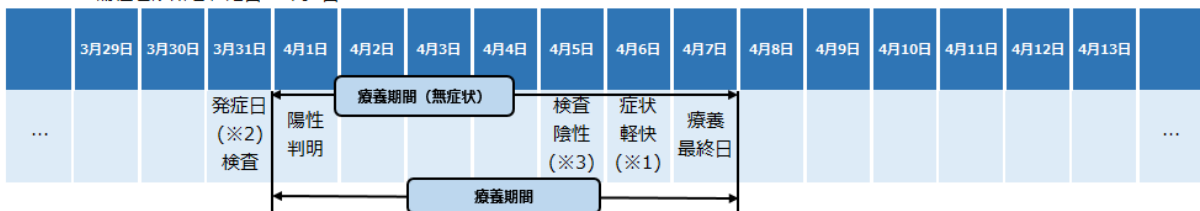
○症状がない場合：陽性と診断された検査の検体を採取した日から7日間経過した場合（療養中に症状が出た場合を除く。）

（5日目に検査キットで検査を行い、陰性が確認できた場合は5日目が療養最終日となります。）

※1 解熱剤を使用せずに解熱しており、咳等の呼吸器症状が改善傾向にある場合

参考：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について」

例） ・発症した日、検体を採取した日：3月31日
・陽性と診断された日：4月1日



※2 無症状陽性者の場合は検体採取日（療養期間中に症状が出た場合は、療養期間が変更となる場合があります。）

※3 無症状陽性者の場合は療養5日目に検査を行い、陰性が確認できた場合は5日目が療養最終日となります。（5日目の検査が陽性又は検査をしない場合は7日目が療養最終日となります。）

◎濃厚接触者の方は陽性者と最後に接触した日から5日間の自宅待機をお願いしています。

◎同居家族の方は陽性者の発症日または検体採取日（無症状の場合）と、マスクや消毒等の感染防止策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として5日間の自宅待機をお願いしています。

7. 災害時（台風、地震など）の避難について

- 災害発生時には、自身と自宅の安全が確保できたならば、自宅での生活を続ける「在宅避難」をお願いします。
 - 親戚や知人宅へ避難する「縁故避難」も検討してください。その際は避難先での感染対策（部屋の分離や消毒の徹底）を適切に行ってください。
 - 建物が被害を受け、自宅にすることが危険な場合や洪水などの危険が迫っている場合は、躊躇なく避難場所など安全な場所へ避難してください。
 - 避難所に避難される方は、ご自身が陽性であることを避難所担当職員に必ず伝えていただき、職員の指示に従って行動してください。
 - 避難時の非常持ち出し品の準備
 - ・使い捨てマスク、体温計、アルコール消毒液、健康保険証、室内履き、石鹸（ハンドソープ）、ウェットティッシュ、ハンドタオル、ペーパータオル、使い捨て手袋、ごみ袋（ビニール袋）、その他ご自身で感染症対策として必要とするもの。
- ※上記の他、携帯ラジオ、懐中電灯、1日分程度の非常食と水、救急薬品、常備薬、通帳類や印鑑、現金等の貴重品も用意しておきましょう。
- 「在宅避難」や「縁故避難」が困難な場合は、埼玉県で確保しているホテル等の宿泊療養施設へ避難ができるよう調整を行います。全員の避難先を確保することは困難であるため、ご了承ください。
 - さいたま市のハザードマップ一覧（さいたま市ホームページ）はこちらです。
<https://www.city.saitama.jp/001/011/015/002/003/index.html>
 - 県内市町村の地震ハザードマップ一覧（埼玉県ホームページ）はこちらです。
<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/jishinhazado.html>
 - 洪水・その他のハザードマップは「ハザードマップポータルサイト」（国土交通省ホームページ）で確認できます。
<http://disaportal.gsi.go.jp/>

8. 特例郵便等投票について

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等をしている方で、一定の要件に該当する方は、令和3年6月23日以後にその期日を公示又は告示される選挙から「特例郵便等投票」ができることとなりました。

詳細につきましては、区の選挙管理委員会又はさいたま市選挙管理委員会にお問い合わせください。 参考：<https://www.city.saitama.jp/006/009/002/p082265.html>

9. 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

●埼玉県受診・相談センター

受診先の確認や、医療機関を受診すべきか迷う場合などの対応を相談できます。

相談時間	電話番号	ファクス番号
9時～17時30分（土・日曜日、祝日を含む） ※令和3年4月から日曜日も相談を受け付けます。	048-762-8026	048-816-5801 (聴覚障がいの方向け)

●埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター

受診先の確認のほか、一般的な相談ができます。

相談時間	電話番号	ファクス番号
24時間	0570-783-770	048-830-4808 (聴覚障がいの方向け)

●こころの健康センター

不安・ストレスなどの心の悩みがある方の相談ができます。

相談時間	電話番号	ファクス番号
9時～17時（土・日曜日、祝・休日を除く）	048-762-8548	048-711-8907

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口（さいたま市ホームページ）

<https://www.city.saitama.jp/002/001/008/004/004/p069410.html>

新型コロナウイルス感染症に関連した相談窓口（埼玉県ホームページ）

https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/covid19/consulting_service.html

●新型コロナ後遺症にお悩みの方へ

療養期間の終了後も、倦怠感や味覚・嗅覚障害、咳など新型コロナの後遺症を疑う症状がある場合は、まずはかかりつけ医等の地域の身近な医療機関にご相談ください。

かかりつけ医などで受診できない場合は、埼玉県新型コロナ後遺症外来 診療医療機関リストより、診療できる後遺症外来を検索して、直接受診してください。

埼玉県新型コロナ後遺症外来について（埼玉県ホームページ）

<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/kouisyoushou.html>