



## 新型コロナウイルス感染症

# ご自宅で過ごされている方へ

### 自宅待機中に注意していただきたいこと

- ◆自宅待機期間中は外出しないでください。
- ◆できるだけ個室にしましょう。食事や寝るときも別室としてください。  
患者専用の個室を用意することが難しい場合、同室内の全員がマスクを着け、十分な換気を行いましょう。
- ◆リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方とは共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。入浴は患者様が最後にしてください。
- ◆こまめに手洗いをし、部屋の換気を十分にしてください。
- ◆鼻をかんだティッシュなどは密閉して、捨ててください。
- ◆飲酒・喫煙は厳禁です（健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあります。）

### 自宅待機中の健康観察

- ◆緊急性の高い症状がみられたときは、直ちに連絡してください。（連絡先裏面）
- ◆75歳以上又は独居の方など、保健師又は看護師がご家庭を訪問することもあります。

健康観察アプリを使用される方

◆1日2回（7時、15時）に体温測定、健康状態（咳、咽頭痛、倦怠感など）を自己チェックのうえ、健康観察アプリ※に入力してください。

※自宅待機中の健康観察はスマートフォンによる「健康観察アプリ」が使用できます。使用方法は、後日担当者よりご案内します。

◆自宅待機者健康相談窓口の看護師が、1日2回、電話で健康状態を確認します。お電話には、必ず応答していただき、そのときの体調についてご回答ください。（応答がない場合は、安否確認のため直接訪問することもあります。）

## 【緊急性の高い症状】

(※) は同居者等がご欄になって判断した場合です。

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 日常生活の中で少し動くと息があがる 胸の痛みがある 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
意識障害等	ぼんやりしている(反応が弱い)(※) もうろうとしている(返事がない)(※) 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

## お薬

服薬中の薬剤がある場合、在宅期間中の薬剤について、かかりつけ医療機関等に相談してください。

## 体調に不安がある場合

症状(発熱、咳、痰、倦怠感など)に不安がある場合は、自宅待機者専用健康相談窓口にご連絡してください。

連絡先：自宅待機者専用健康相談窓口 平日・土日祝(9時～17時)

電話：080-7075-5368

(自宅待機者以外の方は、「新型コロナ健康相談センター」へご連絡してください。)

■夜間(17時～9時)は、下記窓口にご相談ください。

連絡先：新型コロナ健康相談センター

電話：078-362-9980

FAX：078-362-9874

同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。

そのため、毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに連絡して下さい。

また、家庭内での感染予防リーフレットも参考にしてください。