



Shizuoka Prefecture

# 新型コロナウイルス感染症にかかり 自宅で療養される方へ



静岡県

令和4年9月8日

# 自宅療養のおおまかな流れ

## 検査陽性判明・医療機関による診断

検査で陽性が判明し、医師が新型コロナウイルス感染症と診断すると、保健所に届出がされます。

その後、保健所からショートメッセージ等で連絡があります。



## 療養先の決定

医師の意見や現在の症状、基礎疾患等のリスク要因を総合的に判断し、療養先を決定します。



## 自宅療養

国の定めた期間は自宅で療養していただきます。

療養期間は、発症日から原則7日間です

(発症することなく経過した方は検査日から原則7日間)。

※病状の回復が遅い場合や無症状だった人が途中で発症した場合は、療養期間が延長になります。

★療養中は御自身で体調を確認してください。体調に関する相談がある場合は、ショートメッセージ等で御案内する相談窓口にご連絡ください。

★食料支援やパルスオキシメーターの貸出など行政の支援が必要な方は、ショートメッセージ等でお伝えした連絡先にお申し出ください。

## 療養終了

療養お疲れ様でした。咳等の症状がしばらく残る場合がありますが、感染力はなくなっていますので人にうつす心配はありません。

体調の回復をみながら、新型コロナウイルス感染前のいつもの生活に戻っていただけます。

★再感染の可能性もありますので、引き続き基本的な感染予防対策をお願いします。



# 自宅で療養される場合のお願い (要点)

## ① 自宅療養中の注意事項 ※詳しくは3ページへ

- ◆療養期間中は原則として外出をしない
- ◆同居する方がいる場合は、飲食は別々の空間で。  
入浴は最後に。
- ◆部屋から出入りする際はマスクを着用
- ◆同居者と共有する物（ドア、スイッチ等）に触れる場合は、  
手洗い・手指の消毒を
- ◆療養中の飲酒・喫煙は禁止



## ② 自宅療養中の健康管理 ※詳しくは4～5ページへ

- ◆体温を測定し、呼吸器症状（咳、息苦しさ等）の有無などを自身で観察
- ◆体調に心配がある場合はショートメール等でお知らせした相談窓口へ相談
- ◆高熱、呼吸が苦しい等の緊急時は、119番通報



## ③ 同居する方の注意事項 ※詳しくは6ページへ

- ◆家の中でもできるだけ同居者全員がマスクを着用
- ◆患者をお世話する方を決め、接触は最小限に
- ◆こまめに手洗い・消毒、手の触れる場所は消毒
- ◆患者と共用の風呂・トイレは換気
- ◆食器、タオル等は共用しない



# ①自宅療養中の注意事項

◆療養期間中は自宅で過ごし、原則として外出しないでください（※）。

- ・外部からの不要不急の訪問はお断りしましょう。
- ・症状軽快から24時間経過後（又は無症状病原体保有者の方）は、公共交通機関は使わず、感染予防行動を徹底した上で食料品の買い出し等必要最小限の外出をして差し支えありません。



◆同居する方とは部屋を分けて過ごしましょう。

- ・飲食の場所や寝る場所を、別々にしましょう。
- ・別の部屋で過ごすことができない場合は、仕切りやカーテンで空間を分ける等して離れて過ごしましょう。
- ・入浴は同居者を先にし、療養者は一番最後にしましょう。

◆共用するスペース（トイレ、洗面所、キッチン）では、必ずマスクを着用し、十分な換気を



◆リネン（タオル、シーツ等）、食器、歯ブラシ等の身の回りのものは、共用しないでください。

◆手洗いや手指のアルコール消毒をこまめにしましょう。手洗い後は、自分専用のタオルかペーパータオルを使用し、手指をしっかりと乾燥させましょう。



◆療養中は、身体への負担を軽減するためにも、体調を正確に確認するためにも、飲酒・喫煙はやめてください。

## ②自宅療養中の健康管理

- ◆療養期間中は、ショートメッセージ等により健康観察の御案内をします。  
体調に関する相談がある場合は、メッセージに記載された相談窓口に御連絡ください。
- ◆療養中は、毎日朝と夕方に体温を測り、記録しておきましょう。  
パルスオキシメーターをお持ちの方は、  
血中酸素飽和度も測定しましょう。  
(P13の健康記録票を活用してください。)



### 【パルスオキシメーター使用時の注意】

- 座った状態で安静にして測定してください。
- クリップ部に指を奥まではさんで測定します。  
数値が表示されてから20～30秒後の数値を計測値としてください。測定中は指は動かさないようにしてください。
- 指先が冷えていると正しく測定できません。温めてから測定しましょう。
- マニキュアやジェルネイル、ネイルチップをしていると正しく測定できません。除去して測定してください。



★保健所等から借りたパルスオキシメーターは療養終了後に必ず返却してください。



## ②自宅療養中の健康管理

◆以下の症状は緊急性の高い症状です。119番通報をしてください。

★119番通報する場合は、必ず「新型コロナウイルス感染症のため自宅療養している」ことも伝えてください。

【緊急性の高い症状】 ★の項目は同居者等が確認してください

|       |   |
|-------|---|
| 表情・外見 | <ul style="list-style-type: none"><li>★唇が紫色になっている</li><li>★顔色が明らかに悪い</li><li>★いつもと違う。様子がおかしい。</li></ul>   |
| 息苦しさ等 | <ul style="list-style-type: none"><li>●息が荒くなった（呼吸数が多くなった）</li><li>●急に息苦しくなった</li><li>●日常生活の中で少し動くと息苦しい</li><li>●胸の痛みがある</li><li>●横になれない。座らないと息ができない。</li><li>●肩で息をしている</li><li>●突然ゼーゼーしはじめた</li></ul> |
| 意識障害等 | <ul style="list-style-type: none"><li>★ぼんやりしている（反応が弱い）</li><li>★もうろうとしている（返事がない）</li><li>●脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li></ul>   |



### ③同居する方の注意事項

- ◆家の中でも出来るだけマスク（不織布マスク）を着用して過ごしましょう。



- ◆お世話をする人はできる限り特定の方に限定し、接触は最小限にしましょう。
  - ・持病のある方は、患者さんのお世話は避けましょう。
  - ・療養者の身体に触れたり、咳やくしゃみの飛沫がかかる距離に近づいてお世話をする場合は、マスクに加え、使い捨ての手袋やビニールエプロン等を使用しましょう。ビニールエプロンは、大判のビニール袋（ゴミ袋）等でも代用できます。



- ◆お世話の後は、**すぐに石けんと流水での手洗い**又は**アルコールでの手指消毒**をしましょう。



- ◆療養者と共用する風呂やトイレは、日中十分に換気し、お互いが手で触れるドアノブ、レバー、スイッチ等はアルコールや薄めた塩素系漂白剤で消毒しましょう。
  - ・入浴は患者さんが最後にしましょう。
  - ・衣類や食器は、通常の洗剤を使用して洗浄し、しっかりと乾燥させましょう。特に分ける必要はありません。
  - ・療養者の部屋から出たゴミは、ゴミ袋の口をしっかりとしばって一般ゴミとして廃棄します。



- ◆同居の方も無理をしないようお過ごしください。

# 新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

## ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせませす。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。





# 自宅療養中の生活について ～こんな時、どうする？～

Q1)一人暮らしで、近くに家族や知人はいません。  
インターネットは苦手で、ネットショッピング等の利用  
方法もわかりません。外出は控えると言われてましたが、  
食料等の買い物はどうしたらよいのでしょうか？

➡ 家族や親族等から支援を受けられず、支援を必要とする  
自宅療養者に対して、静岡県から約5日分の食料品等を  
自宅に送付しています。配送は「置き配」で  
行います。

また、お住まいの市町で食料品等の配布を  
行っている場合もあります。



★支援を必要とする方は、ショートメッセージ等  
お伝えした連絡先に電話で御相談ください。

Q2)自宅療養期間中に持病の通院予定があり、普段飲んで  
いる持病の薬がもう少しでなくなってしまう。  
受診してもよいのでしょうか？

➡ 通院先のかかりつけ医療機関に、まずは電話で相談し  
ましょう。

# 自宅療養中の生活について ～こんな時、どうする？～

Q3)自宅療養期間中に災害が発生した(する可能性がある)場合、どうしたらよいのでしょうか？



あらかじめハザードマップを確認し、自宅や地域の災害リスクを把握しておきましょう。

地震等の災害が発生し、避難所に避難する場合は、避難所の受付で必ず自宅療養者であることを申し出てください。

大雨被害等が予想されるため事前に避難を希望する場合は、早めにお住まいの市町の防災担当課に相談してください。

★お住まいの市町の防災担当課の連絡先は、こちらのQRコードから確認できます。



<https://www.pref.shizuoka.jp/kinkyu/180730hazardmap.html>

# 療養の終了について

## 【療養解除の基準】

以下の①又は②に該当し、24時間以内に37.5℃以上の発熱や体調悪化がない方は、療養が終了となります。

①発症がみられた方で、症状が現れた日から7日目の方

②無症状者で、検査日から7日目の方

療養が終了した日の翌日から外出・出勤・通学が可能です。

※無症状者で、検査日から5日目に、国が承認した『体外診断用医薬品』の検査キットで陰性を確認した場合には、5日間経過後（6日目）から可能

ただし、発症から10日目（無症状者は検査から7日目）までは、あなたから他の人へうつす可能性がゼロではないため、高齢者等ハイリスク者との接触や施設への不要不急の訪問、会食等を避けるなど、感染を拡げないための自主的な予防行動を徹底するとともに、自身で健康状態の確認をお願いします。

◆療養お疲れさまでした。

療養終了日の翌日からは、外出を控える等の制限はありません。体調の回復をみながら、通常の生活に戻ってください。

◆所定の期間療養された方は、療養終了に当たり、陰性であることの確認は不要です。

勤務先や通学先等に陰性証明書を提出する必要はありません。

なお、療養終了3か月間は、PCR検査を受けると陽性となる場合があります。（体内に残存する感染性がないウイルス遺伝子に反応するため）

◆保険金の請求等のため「療養証明書」が必要な方は、静岡県新型コロナ療養者支援センター（0120-546-199）にお問い合わせください。

◆引き続き基本的な感染予防対策として、手洗い、マスク着用、密の回避等をお願いします。

◆療養終了後に再度発熱等の症状が出現した場合は、かかりつけ医療機関等に電話等で相談の上、受診してください。

★保健所から貸し出したパルスオキシメーターは、必ず返却願います。



# 自宅療養中に選挙が行われる場合

総務省・厚生労働省

新型コロナウイルス感染症で宿泊・自宅療養等されている方へ

## 特例郵便等投票ができます

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」ができます。

### 1 特例郵便等投票の対象となる方

◆以下に示す「特定患者等」に該当する選挙人で、投票用紙等の請求時において、外出自粛要請又は隔離・停留の措置に係る期間が投票をしようとする選挙の期日の公示又は告示の日の翌日から当該選挙の当日までの期間にかかると見込まれる方は、特例郵便等投票ができます。

「特定患者等」とは、

- ① 感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第44条の3第2項又は検疫法第14条第1項第3号の規定による外出自粛要請を受けた方
- ② 検疫法第14条第1項第1号又は第2号に掲げる措置（隔離・停留の措置）により宿泊施設内に収容されている方

※ 在外選挙人名簿に登録されている方が、上記①又は②に該当することとなった場合も対象となります（衆議院議員又は参議院議員の選挙における投票に限ります。）。

### 2 手続の概要

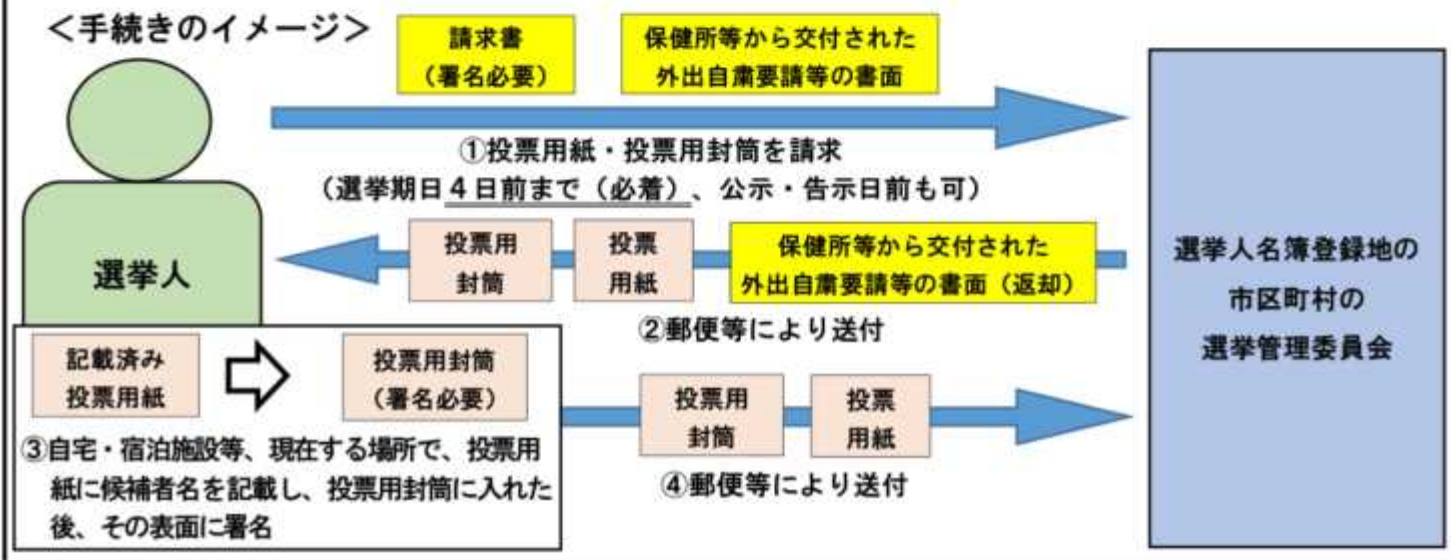
◆特例郵便等投票の対象となる方で、特例郵便等投票をご希望される方は、投票しようとする選挙の選挙期日（投票日当日）の4日前までに（必着）、選挙人名簿又は在外選挙人名簿登録地の市区町村の選挙管理委員会に「1①の外出自粛要請、又は1②の隔離・停留の措置に係る書面（以下「外出自粛要請等の書面」といいます。）」を添付した「請求書（本人の署名が必要です）」を郵便等で送付することにより、投票用紙等を請求していただくことが必要です。

※ 請求書の様式は、各市区町村の選挙管理委員会のウェブサイト等に掲載されています。各市区町村の選挙管理委員会から、電話等により取り寄せることも可能です。

※ 在外選挙人証、選挙人名簿登録証明書又は南極選挙人証の交付を受けている方が投票用紙等の請求をする場合には、それらも請求書に添付していただく必要があります。

◆「外出自粛要請等の書面」が交付されていない等、「外出自粛要請等の書面」を添付できない特別の事情がある場合は、その旨を理由を付して「請求書」にご記載いただければ、当該書面の添付がなくても投票用紙等を請求することが可能です（請求を受けた市区町村の選挙管理委員会が保健所や検疫所から情報提供を受けて、特例郵便等投票の対象者であることを確認できることが条件となります。）。

<手続きのイメージ>





# 自宅療養中に選挙が行われる場合

## 3 注意事項

- ◆感染拡大防止の観点から、特例郵便等投票の手続を行う際には、別添「投票用紙等の請求手続について」及び「投票の手続について」に記載されている対策を実施してください。
- ◆特定患者等の方は外出自粛要請等がなされておりますので、郵便ポストに「請求書」や「投票用紙等」を投かんする際には、同居人、知人等（患者ではない方）にご依頼ください。  
※ 濃厚接触者の方がポストに投かんすることは可能です。ただし、せっけんでの手洗いやアルコール消毒をし、マスクを着用して、他者との接触を避けるようにしてください。
- ◆投票用紙等を請求された後に、宿泊・自宅療養等期間が経過したため特例郵便等投票ではなく投票所で投票したいという方は、郵便等で送付された投票用紙等一式を投票所に持参し返却していただく必要があります。
- ◆ご不明な点は、各市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

## 4 罰則

- ◆特例郵便等投票の手続においては、公正確保のため、他人の投票に対する干渉や、なりすまし等詐偽の方法による投票について、公職選挙法上の罰則（投票干渉罪（1年以下の禁錮又は30万円以下の罰金）、詐偽投票罪（2年以下の禁錮又は30万円以下の罰金））が設けられています。

### 「濃厚接触者の方の投票について」

- ◆新型コロナウイルス感染症患者のご家族等の方は、濃厚接触者に当たる可能性があります。
- ◆濃厚接触者の方は、特例郵便等投票の対象ではありません。  
投票のために外出することは「不要不急の外出」には当たらず、投票所等において投票していただいて差し支えありません。
- ◆ただし、せっけんでの手洗いやアルコール消毒をし、マスクを着用いただくといった必要な感染拡大防止対策等にご協力をお願いします。ご不明な点等がある場合は、お住まいの地域を所管する保健所又は各市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

★総務省  
特例郵便等投票制度  
周知ホームページ



★詳しくは、お住まいの市町の選挙管理委員会にお問合せください

# 健康記録票

| 日付 | 時間 |   | 体温   | 酸素飽和度<br>(SpO2) | 体調メモ |
|----|----|---|------|-----------------|------|
|    |    | : |      |                 |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |
| /  | 午前 | : | . °C | %               |      |
|    | 午後 | : | . °C | %               |      |

# 保健所連絡先

| お住まいの市町                           | 保健所名   | 電話番号         | FAX番号        |
|-----------------------------------|--------|--------------|--------------|
| 下田市、東伊豆町、河津町、南伊豆町、松崎町、西伊豆町        | 賀茂保健所  | 0558-24-2052 | 0558-24-2169 |
| 熱海市、伊東市                           | 熱海保健所  | 0557-82-9126 | 0557-82-9131 |
| 沼津市、三島市、裾野市、伊豆市、伊豆の国市、函南町、清水町、長泉町 | 東部保健所  | 055-920-2109 | 055-920-2194 |
| 御殿場市、小山町                          | 御殿場保健所 | 0550-82-1224 | 0550-82-4345 |
| 富士市、富士宮市                          | 富士保健所  | 0545-65-2156 | 0545-65-2288 |
| 島田市、焼津市、藤枝市、牧之原市、吉田町、川根本町         | 中部保健所  | 054-644-9273 | 054-644-4471 |
| 磐田市、掛川市、袋井市、御前崎市、菊川市、湖西市、森町       | 西部保健所  | 0538-37-2585 | 0538-37-2224 |

## 相談窓口

| 相談窓口               | 相談内容   | 運営機関          | 相談方法  | 相談可能日時  |
|--------------------|--|---------------|---|---|
| 新型コロナウイルス何でも無料電話相談 | 休業手当, 失職, 国からの助成金, 事業者向けの融資制度, 当面の生活費に関するご相談など | 静岡県弁護士会       | ※事前申込後に担当弁護士が電話で相談対応<br>【電話受付】054-204-1999<br>【Web受付】 <a href="https://www.s-bengoshikai.com/coronavirus/">https://www.s-bengoshikai.com/coronavirus/</a> | 【電話受付】<br>平日9:00~17:00<br>【Web受付】<br>24時間         |
| みんなの人権110番         | 差別等人権問題全般に関する電話相談                              | 法務省           | 電話：0570-003-110   | 平日<br>8:30~17:15                                  |
| こころの電話             | こころの問題についての悩み、精神保健に関すること                       | 静岡県精神保健福祉センター | 【伊豆地域にお住まいの方】<br>電話：0558-23-5560<br>【東部地域にお住まいの方】<br>電話：055-922-5562<br>【中部地域にお住まいの方】<br>電話：054-285-5560<br>【西部地域にお住まいの方】<br>電話：0538-37-5560              | 月~金曜日<br>8:30~11:45<br>13:00~16:30<br>*祝日・年末年始を除く |

