

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

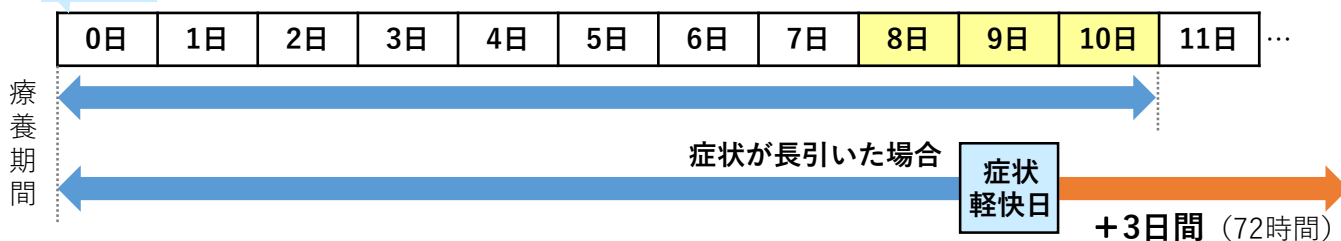


療養期間はいつまで？

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



※ **無症状の方の療養期間**は、検査日から「7日間」が経過するまでです。ただし10日間を経過するまでは、検温などご自身による健康状態の確認等を行っていただくようお願い致します。

* 自宅療養を証明する書類の送付をご希望の方へ

自宅療養を証明する書類として、「就業制限に関する通知」及び「就業制限等解除通知」の送付をご希望の方は、療養終了後に発行依頼書を送付ください。書類上の療養期間は、医師の診断日から療養終了日までです。
※患者数の増加に伴い、送付に時間を要することがあります。

（発行依頼書） <http://www.city.shinjuku.lg.jp/content/000317613.pdf>

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 新宿区保健所保健相談係 03-5273-3862

24時間対応 東京都自宅療養者フォローアップセンター ※電話番号は個別にお伝えします

* 連絡先がわからない場合は、下記にご連絡ください

毎日17:00～翌朝9:00 東京都発熱相談センター 03-5320-4592

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

約3～5日後

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)

※ オミクロン株の特徴：感染性は高いものの、軽症の方も多くおられます。感染してから症状がでるまでの期間が短いとされています。

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
息苦しさなど	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～

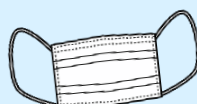
- 外出せず、自宅で過ごしてください
- 鼻をかんだティッシュなど、ごみは厳重に密閉して捨ててください
- 不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください
配達員等とも接触しないように配慮をお願いします



※ 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。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)



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

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、最終ページの「(参考) 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

■ 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）

https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kansen/corona_portal/soudan/longcovid_leaflet.files/leafletA4.pdf

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）

療養期間中に災害（地震・風水害）が起きたら？

- 自宅に被害がなければ、自宅で過ごします
- 避難が必要な場合は、マスク着用の上、一次避難所に避難し、受付で新型コロナウイルス感染症で自宅療養中である旨を必ず伝えてください ※避難の際に、マスクや消毒液、体温計など必要なものを可能な限り持参してください
- 一次避難所に避難後、感染者専用の宿泊療養施設等への受け入れが決定するまで、一次避難所の専用の場所で待機していただきます
- 台風等で浸水等の危険が予測され避難する必要がある場合は、早めに保健所にご連絡ください。宿泊療養施設に移ること等についてご相談させていただきます

区ホームページ

避難場所・避難所
https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/file03_00022.html

洪水ハザードマップ
https://www.city.shinjuku.lg.jp/anzen/file03_00016.html

同居の方へ

濃厚接触者としての対応



- 同居している方は、基本的に「濃厚接触者」と判断されます。周囲に感染を広げないため、下記の待機期間は、不要不急の外出を避けて自宅待機をお願いします。

待機期間

下記のいずれか遅い方を0日目として、7日間（8日目解除）

- ・患者さんの発症日（無症状の患者さんは検査日）
- ・家庭内でマスクの着用や手洗いなどの感染対策を始めた日

※ 同居家族の中で別の家族が発症した場合は、改めて発症日が0日目となります。

例) 7月1日に発症し、その日から感染対策を始めた場合は、7月8日まで
7月1日に発症し、7月3日に陽性が判明し感染対策を始めた場合は、7月10日まで
もともと感染対策をしており、7月1日に発症した場合は、7月8日まで

※ **検査による待機期間の短縮について**：薬事承認された「抗原定性検査キット」により4日目と5日目に**自費検査**を行い、陰性が確認された場合には、5日目から待機を解除することが可能となります。「抗原定性検査キット」は、非濃厚接触者による薬局等で購入やネット等での購入が可能です。

* 無症状の方の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。

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 03-6258-5780
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
- 患者さんに直接接触する時は、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）

https://www.city.shinjuku.lg.jp/kenkou/yobo01_002194_00004.html

- 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をします
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



新型コロナウイルス感染症のために自宅療養中の方で、特に一人暮らしの方などは体調がすぐれない上に、外出もできないため、お食事にはご苦労されているのではないのでしょうか。

しかし、食事は体の回復を早めるためにも非常に重要であるため、**ご友人・ご家族に買い物をお願いする時や宅配を頼む時などは、このチラシを参考にさせていただき栄養補給にお役立てください。**

具合が悪い時・食欲がない時は、以下のことに気を付けましょう

- 食欲がない時は、比較的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量だけ食べましょう
- 水分補給を少量ずつ頻繁に行い、十分に水分をとりましょう
- 脂っこいもの（カレー・ラーメン・揚げ物など）、きのこ、繊維の多くてかたい野菜など消化の悪いものは避けましょう
- 体調が少し良くなってきたら、体調回復のためにしっかりと食べるようにしましょう
(★印はたんぱく質もとれる食品なので、少し食欲が出てきたらプラスしていきましょう)

コンビニなどで手に入る食べやすい食品

<p>果肉入りゼリー</p> 	<p>ヨーグルト★</p> 	<p>プリン・牛乳寒天★</p> 	<p>ゼリー飲料</p> 
<p>アイスクリーム</p> 	<p>果物</p> 	<p>インスタントスープ</p> 	<p>豆腐・納豆★</p> 
<p>レトルトおかゆ・雑炊</p> 	<p>うどん</p> 	<p>野菜入り味噌汁</p> 	<p>茶碗蒸し★</p> 
<p>フルーツジュース（100%）</p> 	<p>焼き魚・煮魚★</p> 	<p>温泉たまご・ゆでたまご★</p> 	<p>スムージー</p> 
<p>サラダチキン★</p> 	<p>◎焼き魚や煮魚は、白身魚（かれい・鮭・赤魚）がおすすめです ◎サラダチキンやゆで卵はうどんやおかゆに入れてもおいしく食べられます ◎下痢・嘔吐の症状がある場合は、牛乳・柑橘系のジュースは避けましょう</p>		

水分補給に

麦茶、白湯などで水分補給をしましょう。発熱や下痢などの症状がある場合は、スポーツドリンクやOS-1などの経口補水液（薬局で販売）による水分補給も効果的です。

大人であれば、食事以外に1日にコップで6～8杯分（1L程度）の水分補給をおすすめします。食事からの水分がほとんどとれないようであれば、さらに水分を多めにとりましょう。

味覚を感じにくく、食事や水分補給がすすまない方は…

- さっぱりしたもの（果物、ゼリーなど）
- 酸味があるもの
- 濃いめの味付けのもの
- 料理を人肌程度に冷ます

このような食品や工夫で食べやすくなることがあります

※通院治療中などで、食事内容の指示を受けている場合は、主治医にご相談ください。