

# 新型コロナウイルス感染症の方が

## ご自宅で安全にお過ごし頂く場合の注意事項

Ver.0802.03

### ✓ご自宅で過ごしていただくために

現在の沖縄県では、新型コロナウイルス感染者の急激な増加に伴い、検査・医療体制や宿泊療養を行うホテルの確保状況が逼迫しております。そのために検査結果の判明、入院またはホテルでの宿泊療養開始までに時間を要しご迷惑をおかけしているところです。この現状を鑑み、検査陽性となった方の中で一定の条件を満たした方については自宅での療養を認める場合があります。

このパンフレットでは、ご自宅で過ごして頂く期間中での注意事項およびご家庭での感染予防策についてまとめております。ご自身とご家族の安全、ならびに、感染拡大防止のため、こちらの内容をよくお読みになり在宅期間をお過ごしください。

なお、我々は、入院適応にもかかわらず自宅待機を強いられている方、自宅療養と判断された方の病態悪化を大変危惧しております。可能な限り迅速な対応に努めますが、特に、一人暮らしで自宅待機の方については知人や親族の方への定時連絡を行うなど、病状悪化を早期に察知できるように皆様のご協力をお願い致します。

また、以下の注意事項にある症状が出現した場合は、あらかじめ受診される医療機関に電話連絡の上で受診いただくか、緊急性の高い症状と考えられる場合は、119番で救急車を要請してください（救急車を要請する際には必ず、「新型コロナウイルス検査で陽性の診断を受けた」もしくは、「新型コロナウイルスの検査を受けて検査結果待ちである」と明確に伝えてください）。

最後に、検査結果が陰性となった場合でも感染が完全に否定できる訳ではありません。陽性の方と同様に行動制限期間中は外出を控えて、自宅でお過ごしいただきますようお願い致します。

### 【行動制限期間解除について】

- ✓ 発症から10日間（無症状の方は検体採取から10日間）
- ✓ かつ、72時間以上発熱などの自覚症状がないこと

皆様方の一日も早いご回復を県コロナ本部一同心からお祈り申し上げます。

## ✓ 自宅で過ごして頂く場合の注意事項

- ① 新型コロナウイルスの入院期間に準じて、発症から10日が経過し、かつ症状消失から72時間が経過するまでは、外出を控えてください。
- ② できるだけ自室から出ないようにしてください。部屋を出るときは、マスクを着用して、アルコールまたは石鹸で手洗いをし手指衛生をします。できるだけ、部屋の外のものを触らないようにしましょう。
- ③ 適宜、窓を開けて部屋の換気をしてください。ただし、廊下など他の家族がいる部屋に風が流れないように配慮してください。
- ④ トイレ、風呂場など共用する場所では、触った場所を覚えておき、アルコールや消毒薬を染みこませたペーパータオルで消毒してください。なお、入浴は最後とするようにしましょう。
- ⑤ 食事は、できるだけひとりで摂るようにします。自分が箸やスプーンを差し入れた食事には、他の家族が口にしないように注意してください。
- ⑥ 以下に示すような兆候を認めるときは、症状が悪化している可能性があります。あらかじめ医療機関に電話をかけて受診するか、緊急性が高い場合には救急車を要請をしてください。

- ・ 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
- ・ 息が荒くなった
- ・ 急に息苦しくなった
- ・ 少し動いただけで息苦しい
- ・ 胸の痛みが続いている
- ・ 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
- ・ ゼーゼーしはじめた
- ・ 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）
- ・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

## ✓ 自宅内での感染予防について

新型コロナウイルス感染者の自宅療養を行う場合

### 家庭内でご注意頂きたいこと

～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

#### 部屋を分けましょう

- ◆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
  - ・子供がいる方、部屋数は少ない場合など、部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置する事をお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう
- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう
  - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう

#### 感染者のお世話はできるだけ限られた方で対応

- ◆高齢者、基礎疾患を有する方、妊娠している方が感染者のお世話をする事は避けてください。

#### マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください
- ◆マスクの表面に触れないようにしてください
  - ・マスクを外す際には、ゴムや紐をつまんで外しましょう
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう（アルコール手指消毒剤でも可）
  - ・マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥したマスクと交換
  - ・マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際はティッシュなどで口と鼻を覆う

#### こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう
  - ・洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください

## 換気をしましょう

### ◆定期的に換気してください

- ・共用スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気を心がけましょう

## 手で触れる共有部分を消毒しましょう

### ◆共用部分（ドアの取っ手・ノブ・ベッド柵など）はアルコールや界面活性剤入りの消毒薬で拭きましょう。物に付着したウイルスはしばらく生存します。

### ◆トイレや洗面所は通常家庭用洗剤ですすぎ家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう

### ◆洗淨前のものを共用しないようにしてください

- ・特にタオルは、トイレ・洗面所、キッチンでは共用しないように注意して下さい

## 汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう

### ◆体液で汚れた衣服・リネンを取り扱う際は手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください

- ・糞便からウイルスが検出されることがあります

## ゴミは密閉して捨てましょう

### ◆鼻をかんだりしたティッシュは、すぐにビニル袋に入れて、室外に持ち出すときは密閉して捨ててください

- ・そのあとは直ちに石鹸で手を洗いましょう

- ✓ ご本人は外出を控えてください。ただし、自宅の庭など他人と接触するリスクのない場所であれば構いません。
- ✓ ご家族・同居されている方も不要不急の外出を控えて下さい。そして、熱を測るなど、健康観察を行い、特に咳や発熱などの症状があるときには、保健所に電話をかけて受診方法などを相談してください