

新型コロナウイルス感染症

自宅で過ごされている方へ

療養中の注意事項

- ・療養期間中は外出をしないでください。
- ・同居者がいる場合は生活空間を分け、マスクを着用してください。
- ・こまめな手洗いをし、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等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るため）。

同居者の注意事項

- ・患者の世話等での接触は最小限としてください。
- ・できるだけ同居者全員がマスクを着用し、こまめに手洗いしてください。
- ・ドアノブなど患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・風呂等、患者と同居者が共用する場合は清掃と換気を十分におこない、入浴の順番は患者を最後にしてください。
- ・食器、タオル等は患者専用のもので用意し、共用しないでください。食器類の洗浄や衣類・シーツの洗濯は分けて洗ってください。洗濯機は共有で構いません。洗剤も通常のものでいいです。洗濯後はしっかり乾燥させてください。
- ・患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つけてください。
- ・不要不急の訪問者は受入れないようにしてください。配達員等とも極力接触しないよう配慮をお願いします。

ゴミ出しについて

- ・自宅療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして捨ててください。
- ・ゴミ出しの際は、マスク、手袋を着用し、廃棄後は手洗いをを行い感染防止対策を行ってください。

パルスオキシメーターの貸出について

- ・病状によっては、パルスオキシメーター（指先に装着して血中の酸素飽和濃度を測定する機器）を貸し出します。療養が終了しましたら、必ず返却をお願いします。

毎日の健康管理について

- ・自宅で療養をするにあたり、ご不安なことも多いことと思いますが、保健センター職員があなたの療養をサポートします。
- ・毎日、1日2回（8時、16時頃）ご自身の健康状態をチェックしてください。自己チェックは、お渡ししている検温等記録表、または、スマートフォンによる「健康観察チャット」に基づいて行ってください。
- ・また、保健師が連絡した際には、必ず応答していただき、そのときの体調について教えてください。応答がない場合や、必要に応じて、安否確認のため直接訪問することもあります。
- ・体調チェックのときに、下記の囲みのような症状の有無について、当てはまる項目がある場合には、下記保健センターに連絡してください。また、自己チェックのタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急の対応が必要となる場合がありますので、ただちに連絡してください。
- ・**パルスオキシメーターで95%以下の場合、ただちに連絡してください。**

緊急性の高い症状

（※）は、同居者等がご覧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）※ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

健康観察チャット

療養中の健康管理はスマートフォンによる「健康観察チャット」が使用できます。使用方法は、担当職員よりご案内します。

連絡先： ●●保健センター
電話番号 ●●●●-●●●●