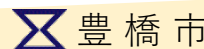


新型コロナウイルス感染症患者さんへ

自宅療養のしおり



豊橋市ホームページ：
新型コロナウイルス感染症と診断された方へ



新型コロナウイルス感染症と診断された方のうち、入院不要と医師に診断された方は、自宅または宿泊施設のいずれかで療養をしていただきます。

※外出は自粛してください。

【届出対象】医師から発生届が出される方※1は、保健所からの電話連絡があります。

(医師の診断日の翌々日になっても保健所から連絡がない場合は、療養生活サポートセンターまたは受診相談センターへご連絡ください。)

【届出対象外】医師から発生届が出されない方は、保健所からの連絡(電話・メール)はありません。また、療養証明書は発行されません。

※1 医師から発生届が出される方(診断日に以下のいずれかに該当する方)

1. 65歳以上の方
2. 入院を要する方
3. 重症化リスクがあり、新型コロナ治療薬(ゾセグリン、パキビット等)の投与が必要な方
4. 重症化リスクがあり、新型コロナ罹患により新たに酸素投与が必要な方
5. 妊婦

1 健康観察のお願い

・毎日健康状態を確認してください。

毎日、朝夕2回の体温測定をし、記録してください(4ページ「10 健康観察の記録」)。

・「医師から発生届が出される方」には、症状が安定するまで保健所担当者から連絡し、体温、血中酸素飽和度、咳、息苦しさ等の症状をお聞きします。

・薬がなくなった場合や体調の悪化等は、新型コロナウイルス感染症と診断された医療機関又はかかりつけ医療機関にご相談ください。



※ My HER-SYS (マイハーシス) の「保健所への連絡」欄への質問等には対応しておりません。

以下のような症状が見られたときは、診断医または豊橋市療養生活サポートセンターへご相談ください。

- 1 SpO₂値が93%以下
- 2 表情や外見が明らかにいつもと違う
顔色が明らかに悪い、唇が紫色になっている、様子がおかしい
- 3 息苦しくなった
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
- 4 意識障害がみられる
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

2 自宅療養の準備

《療養環境の準備》

- ・同居の方がいる場合、接触を最小限に抑えるため、原則個室での対応をお願いします。
- ・トイレ、お風呂等、同居される方との共用場所のドアノブや手すり等をこまめに消毒用エタノール等を使って消毒しましょう。
- ・タオル、衣類、食器等は、共有しないでください。タオル、衣類、食器等は、通常の洗濯や洗浄で行います。分けて洗う必要はありません。

《薬の準備》

- ・持病で服用中の薬がある場合は、余裕をもって3週間分程度を用意し、自宅療養中に薬が不足することがないように、かかりつけ医療機関等にご相談ください。

《食料・日用品の準備》

- ・食料や日用品は、インターネット通販・民間の配送サービスの利用や支援者に依頼するなどご自身で調達・確保をお願いします。配送サービス等を利用される場合は、配送者と直接接しないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置くなど）。
- ・有症状の場合で症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、移動時は公共機関を使わないこと、必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差支えありません。
- ・支援者等もおらず、自宅療養中に食料の調達が難しい方には、配食のサービスを行っています。希望する方は、豊橋市療養生活サポートセンター（宿泊・配食窓口）にご相談ください。

※療養最終日が配達可能日数に満たない等の場合は、受付できません。

※濃厚接触者は、やむを得ない生活必需品の買い物のため外出することは可能です。（マスク着用など感染対策をしてください。）

《パルスオキシメーターの貸出》

- ・「医師から発生届が出される方」には、血中酸素飽和度と脈拍数を計測できるパルスオキシメーターを貸し出します。保健所からの電話の際にお申込みください。
- ・自宅療養解除後には、必ず速やかに返却してください（返却時の郵送費は、自己負担です）。期間内に返却がない場合や紛失等があった場合は、代金を請求することがあります。



3 宿泊療養施設での療養について

コロナ患者の方は、愛知県が用意した宿泊施設で療養していただくことができます。持ち物等については、ホテル生活のしおりをご覧ください。

豊橋市内在住の方は、原則コンフォートホテル豊橋、豊川グランドホテル、蒲郡ホテルのいずれかです。ホテルを選ぶことはできません。宿泊期間が2泊3日以上あることが必要です。

対象：15歳以上で、単独での生活が可能なコロナ患者の方

※ただし、5歳以上15歳未満（中学生以下）は、18歳以上の親族（親・兄弟等）が患者で同時に入所の場合に可能

申込方法：豊橋市療養生活サポートセンター（宿泊・配食窓口）に申し込み

宿泊施設の詳細（ホテル生活のしおり）はこちら



愛知県ホームページ：新型コロナウイルス感染症の軽症者等の宿泊療養施設について

4 療養中の注意事項

- ・定期的に部屋の換気を行ってください。
- ・外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。
- ・ご自身が触れる物については、1日1回以上、消毒してください。
- ・健康状態の正確な把握が困難になる恐れがあることや症状の悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。



コロナ療養中のゴミの出し方はこちら



豊橋市ホームページ：新型コロナウイルス感染症やその疑いのある方のゴミ資源の出し方について

5 療養生活中的ポイント

日々の健康観察を通じて体調に注意しましょう。病院に受診するほどではなくても、何らかの症状が見られる場合は、身体を休めて回復に努めましょう。

1 高熱が出たとき

- ☞ 水分をこまめにとり、脱水症状を防ぐようにこころがけましょう。
 - ・冷たいものを摂取し続けることや刺激の強い飲み物はなるべく避けましょう。
 - ・1日1500ml程度の水分摂取を目標とします（心臓・腎臓疾患がある場合や医師の指示がある場合は除く）。

2 咳や息苦しさが悪化したとき

- ☞ パルスオキシメーターがあれば、SpO₂値をこまめに測定しましょう。
- ☞ 咳症状が悪化した場合は、診断された医療機関にご相談ください。

3 食欲が低下したとき

- ☞ 刺激が強い食品はなるべく避け、少量ずつ、消化の良いものを食べましょう。



6 濃厚接触者の方・同居する方の注意事項

別紙「家族・知人が陽性と診断されたら～濃厚接触者について」または、豊橋市ホームページ「濃厚接触者について」をご覧ください。

豊橋市ホームページ：
濃厚接触者について☞



7 療養終了後

《療養終了後の生活》

- ・石けんを用いて手を洗い、手指消毒をしてください。
- ・咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）を守ってください。
- ・毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無など健康状態を確認してください。
- ・体調が悪くなった場合は、かかりつけ医などにご相談ください。



《療養終了後に続く症状にお悩みの方》

- ・一人で悩まず、かかりつけ医療機関などにご相談ください。

《療養終了直後の検査について》

- ・療養終了から1ヵ月前後は、他人への感染性がなくなってもPCR検査で陽性判定が継続することがあります。そのため、療養直後のPCR検査は推奨されません。

豊橋市ホームページ：
療養終了後及び療養
証明について☞



8 自宅療養証明書について

- ・「**医師から発生届が出される方**」には、療養期間終了後、保健所から郵送します。

郵送までに、療養解除後1ヵ月ほどお時間いただいております。My HER-SYS（マイハーシス）で療養証明書を表示することもできます。

- ※自宅療養証明書には、新型コロナウイルス感染症と診断された日付が記載されます。
- ※療養期間の延長がない場合、自宅療養証明書の終了日の記入は省略されます。
- ※自宅で療養していた期間がない方には、発行できません。宿泊療養や入院期間の証明については各宿泊療養施設または各医療機関にお問い合わせください。
- ※個別の保険会社等の様式での証明書の発行はできません。発行後の取り扱いについては、各保険会社にお問い合わせください。

※濃厚接触者の方及び医師から発生届が出されない方の証明はできません。

※療養期間の延長を示す証明については、療養期間中に保健所に連絡をいただいた方に限ります。

厚生労働省ホームページ：
HER-SYSの概要等☞



- ・「**医師から発生届が出されない方**」には、療養証明書を発行することはできません。

※令和4年9月1日に、金融庁からの要請を受け、生命保険会社が会員各社に対し、給付金等の支払いにあたり、療養証明の発行を医療機関や保健所に求めない事務構築の検討を行うよう周知されています。また、企業や学校に対しても療養証明書を求めないことを政府から要請されています。

9 自宅療養期間・療養解除について

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
(1) 症状のある方	発症日	療養期間 (発症日を0日目として7日間)						症状軽快 24時間	療養* 解除	検温など自主的な 感染予防行動の徹底		
(2) 症状のない方	検体 採取日	療養期間 (検体採取日を0日目として7日間)				抗原検査 で陰性確認	療養 解除	検温など自主的な 感染予防行動の徹底				
		療養期間 (検体採取日を0日目として5日間)										

*療養終了にあたり、陰性確認は不要。

- (1) 症状のある方 (入院中ではなく、高齢者施設に入所していない方、人工呼吸器等による治療を行った場合を除く)
- 発症日から7日間経過し、かつ、**症状軽快後24時間経過した場合**には8日目から解除を可能。
 - ただし、10日間経過するまでは、感染リスクが残存することから、健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、感染リスクの高い場所の利用や会食を避けること、マスク着用など、自主的な感染予防行動の徹底をお願い致します。
- (2) 症状のない方
- 検体採取日から7日間を経過した場合には8日目に療養解除を可能。
 - 検体採取日から5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、6日目に解除を可能。ただし、7日間が経過するまでは感染予防対策の徹底をお願いします。
 - 療養期間内に症状が現れたら、その日から「症状がある方」の0日目に移行します。

10 健康観察の記録

毎日、朝夕2回の体温測定をし、記録しましょう。

療養最終日

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体温	午前	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	午後	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
症状											

療養
解除

【自宅療養中の相談窓口】

自宅療養中の体調悪化・受診・薬の処方についてのご相談は、
診断医療機関へお願いします。



医療機関で診断を受けた新型コロナ患者さん専用相談先 (療養中の体調相談等)

豊橋市療養生活サポートセンター
(療養相談窓口)

時間電話番号は、陽性者の方にのみ
お知らせします。

時間 9:00 ~ 17:00
(緊急時はこの時間以外も対応します。)

療養サービス (宿泊療養・配食)
の申し込み先

豊橋市療養生活サポートセンター
(宿泊・配食窓口)

時間電話番号は、陽性者の方にのみ
お知らせします。

時間 9:00 ~ 17:00

新型コロナに関するご質問・ご相談
時間外の緊急連絡先

豊橋市 受診・相談センター

☎ 0532 - 39 - 9119

時間 9:00 ~ 17:00
(緊急時はこの時間以外も対応します。)

My HER - SYSの使い方など
に関する相談先

厚生労働省問い合わせ窓口

☎ 03-5877-4805

時間 9:30~18:15 (平日のみ)