

検査や診察で新型コロナウイルス  
感染症(陽性)と診断された皆さん

## 自宅療養で気を付けてほしいこと

ご本人は自宅から外出せず、自宅で療養してください。

- 特に発症後5日間が他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日として**5日間は外出を控えること**。また、5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、淡や喉の痛みなどが**軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見る**ようにしてください。

### 自宅療養中の行動などについて

- ご本人とご家族は手洗い、アルコール消毒など手指衛生とマスクを着用してください。
- ご本人は、ご家族とはできるだけ別室で生活し、定期的に窓を開けるなどの換気に努めてください。
- 外部からの不要不急の訪問者は、受け入れないようにしましょう。
- 飲酒・喫煙はやめましょう。
- 洗面所・トイレは、本人専用のものが望ましいですが、共用する場合は、0.1%程度の次亜塩素酸（ハイター）を用いて十分な清掃と換気を行いましょう。入浴はご本人が最後にしてください。

### 自宅療養中の健康観察などについて

- 療養期間中は毎日、1日2、3回体温などご自身の健康状態の健康観察を行ってください。
- 体調が急変することもありますので、**症状が悪化した場合、当院又は「いわて健康フォローアップセンター」に相談**してください。特に発熱や息苦しさを感ずるなどの場合、相談してください。

	東八幡平病院	いわて健康フォローアップセンター
電話番号	0195-78-2511	0570-089-005
受付時間	月曜日から金曜日 9時 ~ 17時 土曜日 9時 ~ 12時 日・祝祭日と夜間は対応できません	毎日 24時間受付けています
相談内容	発熱や息苦しさを感ずる場合	・発熱等の症状がある場合の健康相談 ・発熱等の症状がある場合の受診先相談

(ウラ面もお読みください。)

## 清掃・ゴミの捨て方などについて

- ご本人が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど）は家庭用除菌スプレーなどで、1日1回以上、拭きましょう。
- リネン（寝具類）、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。（洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです）
- ご本人の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、次の点に気をつけてください。
  - ① ごみに直接触れない
  - ② ごみ袋はしっかりしばって封をする（ごみが袋の外に触れた場合はごみ袋を二重に）
  - ③ ごみを捨てた後は手を洗う

※上記の内容は、岩手県保健福祉部作成の「自宅療養の実施について」県民の皆様へのお願いより引用

## ご家族・同居されている皆様へ

令和5年5月8日以降は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことから、保健所から新型コロナウイルス感染症患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

しかしながら、コロナウイルスが消滅した訳ではありません。これからもコロナウイルスによる感染は起こり得ます。

## ご家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら・・・

- ご家族、同居されている方が新型コロナウイルス感染症にかかったら、可能であれば部屋を分け、感染されたご家族のお世話は出来るだけ限られた方で行うなどに注意してください。
- 感染された方のご家族が外出する場合は、新型コロナウイルス感染症にかかった方の発症日を0日として、特に5日間はご自身の体調に注意して、出来るだけ外出を控えましょう。7日目までは発症する可能性がありますので、この間は、手洗いなどの手指衛生や部屋の換気などの基本的な感染対策を行うようにしてください。
- 不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控えるなどの配慮をしましょう。
- 症状が見られたときには外出を控えてください。発熱や息苦しさを感ずるなどのときは、医療機関に相談、受診するようにしてください。

※上記の内容は、厚生労働省「位置づけ変更後の療養期間について」Q&Aより引用

一般財団法人みちのく愛隣協会  
東八幡平病院

TEL 0195-78-2511 FAX 0195-78-3437