

# 新型コロナウイルス感染症 自宅療養のしおり

このしおりは自宅療養の注意点をまとめたものですので、必ずお読みください。わからないことや心配なことがある場合には、新潟県医療調整本部自宅療養グループ(☎025-280-5162)に連絡してください。



# 体調悪化時の連絡先

- ◆ 体調悪化時は、まずは早めに以下に連絡してください。  
気になる症状等がある場合は、毎日の健康観察の機会も活用して、早めに相談するようにしましょう。

**新潟県医療調整本部自宅療養グループ**  
**0 2 5 - 2 8 0 - 5 1 6 2**  
**(夜間：〇〇〇-〇〇〇〇〇-〇〇〇〇)**




※ 夜間は担当の電話に自動転送されるため、折り返しの電話は別の番号から発信します。

- ◆ 以下の症状があり、上記に連絡することが困難な場合は、**119番**してください。

救急車を呼ぶ場合は必ず「コロナウイルスに感染し、自宅療養している」ことを消防の救急隊員に伝えてください。救急要請後、可能であれば、上記連絡先にもご連絡ください。  
(連絡できない場合には、状態が落ち着いた頃に連絡してください。)



## 【緊急性の高い症状】

	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 顔色が明らかに悪い</li><li>➤ 唇が紫色になっている</li><li>➤ いつもと違う、様子がおかしい</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）</li><li>➤ 急に息苦しくなった</li><li>➤ 生活をしていて少し動くと息苦しい</li><li>➤ 胸の痛みがある</li><li>➤ 横になれない、座らないと息ができない</li><li>➤ 肩で息をしている</li><li>➤ 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた</li><li>➤ <u>酸素飽和度が94%以下（パルスオキシメーターで測定）</u></li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ぼんやりしている（反応が弱い）</li><li>➤ もうろうとしている（返事がない）</li><li>➤ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li></ul>

# 療養中の健康管理について

## 1 体温測定と症状のチェック・報告



- 療養期間中は毎日、1日2回（9:00頃、17:00頃）、体温測定、パルスオキシメーターを使用した酸素飽和度の測定（☞3ページ）などご自身の健康状態の観察を行ってください。
- 健康状態の観察後は、健康観察票（☞4～5ページ）に記録してください。
- 健康状態の観察結果は、看護職の健康観察等によりご確認させていただきます。
- 同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。そのため、同居の方も毎日健康状態の確認を行ってください。

新潟県自宅療養の方  
の健康観察フォーム

## 2 看護職の健康観察



- 療養期間中は毎日、県医療調整本部自宅療養グループ看護職が健康状態の確認のための連絡や「新潟県自宅療養の方の健康観察フォーム」（一部の方のみ）による健康観察を実施します。
- 体調や症状の変化がある場合には、健康観察時に申し出てください。
- 緊急性の高い症状がみられた場合には、県医療調整本部自宅療養グループからの連絡を待たずにすぐに、**119番**してください（☞1ページ）。
- 同居の方についても、症状が出た場合は、速やかに保健所に連絡してください。

## 3 担当医の診療について

- 看護職の健康観察に加え、体調不良時には、担当医による診療（電話等）が受けられます。
- 体調不良時は、まずは新潟県医療調整本部自宅療養グループ（☎025-280-5162）に連絡をお願いします。看護師から担当医に連絡し、診療の調整をいたします。診療時間は、基本的に、平日日中になりますので、早めに相談をお願いします。
- 体調不良時に、診療を受けていただくためには、健康保険証の情報確認（健康保険証写真を送っていただく等）が必要となります。あらかじめ健康保険証をお近くにご用意しておくなど、迅速に診療を受けていただけるよう、御協力をお願いします。

# パルスオキシメーターの使用方法

## 1 パルスオキシメーターとは

パルスオキシメーターとは、指先に装着し、血液中にどれくらい酸素があるかを測定することができる機械です。

## 2 使用方法

- (1) 電源ボタンを押して電源を入れる（※指を入れれば電源が入る機種もあります）
- (2) クリップ部をつまんで機械で指を挟みます。  
※爪は上向きにし、奥までしっかり挿入してください。  
※推奨する指：人差し指／中指／薬指
- (3) 落ち着いた状態で数秒待ちましょう。
- (4) 指を抜いてしばらくすると電源がオフになります。  
※乳幼児など、指の大きさによっては、計測できないことがあります。この場合、お子様の顔色や様子などを観て体調確認してください。

## 3 画面の見方

数値が安定しない時は、手をテーブルに置いて固定する等、指を挟んだ状態で少し待ちましょう。



血液中の酸素飽和度  
基準値 95%以上

脈拍数  
基準値 60～100 回/分

※原則、一世帯に1台お送りしています。また、写真と違う機種をお送りすることがあります。

**【注意】酸素飽和度が94%以下の場合や息苦しさがある場合には、119番してください。**

～ネイルアートをしている方～

マニキュアやジェルネイルをされている方は数値が低く出ることがあります。

ネイルアートはとることが一番おすすめですが、すぐには外せない方は、指を横にして差し込むことをおすすめします。

# 健康観察票



新潟県自宅療養の方  
の健康観察フォーム

○毎日、午前9時及び午後5時頃、ご自身の健康状態の観察を行い、以下に記入してください。  
対象者の方は、新潟県自宅療養の方の健康観察フォームへの入力を午前9時30分までに行ってください。

○体調に変化がある場合は、緊急時連絡先（☎1ページ）に連絡してください。

療養日数 月 / 日		体温	酸素飽和度 ※パルスオキシメータ ーの数値 (SpO <sub>2</sub> )	症状の有無	メモ ※気になる症状等をメモしてください
1日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
2日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
3日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
4日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
5日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
6日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
7日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
8日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
9日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
10日目 /	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	

療養日数 月 / 日		体温	酸素飽和度 ※パルスオキシメーターの数値 (SpO <sub>2</sub> )	症状の有無	メモ ※気になる症状等をメモしてください
11 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
12 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
13 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
14 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
15 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
16 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
17 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
18 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
19 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	
20 日目 ／	朝	℃		有 ・ 無	
	夕	℃		有 ・ 無	

- 体調や症状の変化がある場合には、健康観察時に申し出てください。
- 緊急性の高い症状がみられた場合には、県医療調整本部自宅療養グループからの健康観察の連絡を待たずにすぐに、**119番**してください。

# 感染防止にかかる留意点

## ～患者さん・ご家族に注意いただきたいこと～

新型コロナウイルスの主な感染経路には、感染した人の咳やくしゃみ、鼻水など、飛び散ったしぶきの中に含まれているウイルスを吸い込んで感染する「飛沫（ひまつ）感染」、ウイルスが付いた手で目・鼻・口に触ってうつる「接触感染」があります。この2つの感染経路を防ぐため、次のことに気をつけてください。

### 部屋を分けて、同居の方との接触を最小限にしましょう

- ◇ 患者さんは療養期間中に外出をしないでください。
- ◇ 患者さん専用の個室を用意しましょう。食事や寝る時も同居の方とは別室にしてください。
- ◇ 部屋を分けることができない場合は、できるだけ距離をあげ、仕切りやカーテンで部屋を分けるなど工夫しましょう。

#### 部屋を分けることができないとき



寝るときは頭の向きを互い違いにすると距離を確保しやすくなります！

仕切りやカーテンで部屋を分けるなど工夫しましょう！



- ◇ 患者さんは、できるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめてください。
- ◇ 部屋から出る時、同居の方と会話をする時、トイレ・浴室など共用スペースに入る時は、手洗いあるいはアルコール消毒を行い、マスクを着用してください。
- ◇ リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方と共用しないようにしましょう。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。
- ◇ 洗面所、トイレ等を共用する場合は、十分な清掃と換気を行いましょ。入浴はご本人が最後にするようにしましょう。
- ◇ 感染を広げないためにも、外部からの不要不急な訪問は受け入れないようにしましょう。



身の回りの物は、同居の方と共用しないように注意しましょう。

「置き配」等を活用し、できる限り他者との接触は避けましょう！



## お世話をする人は、できるだけ限られた方にしましょう

- ◇ 患者さんのお世話をする場合は、同居の方に感染を広げないためにも、特定の方が行うようにしてください。基礎疾患のある人は避けてください。
- ◇ 患者さんの部屋に入る時やお世話をする時は、患者さんも看病をする人も、どちらもマスクを着用してください。
- ◇ 患者さんの身体を拭いたり、排泄物・体液に触れる可能性がある時は、マスクに加えて、手袋、プラスチックエプロンやガウンを使用しましょう。
- ◇ 患者さんの部屋から出たらすぐに石けんと流水で手を洗いましょう。

プラスチックエプロン、ガウンは、大判のゴミ袋（ビニル袋）等、身体を覆うことができ、破棄できる物で代用することができます。



## 患者さん、同居の方どちらもマスクを着用しましょう

- ◇ 患者さんと同居の方が接する時は、必ずマスクを着用しましょう。
- ◇ マスクはできれば不織布マスク（サージカルマスク）を使用しましょう。
- ◇ マスクを使用した後は、マスクの表面、目や口に触れないように注意して外してください。
- ◇ マスクを外した後は、すぐに手洗いまたはアルコール消毒を行ってください。



## こまめに手を洗いましょう

- ◇ ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜をとおして感染することがあります。共有スペースを使用した後や食事前など、流水と石けんでこまめに手を洗いましょう。
- ◇ 同居の方とタオルを共有することは避け、自分専用のタオル、あるいはペーパータオルやティッシュで水をふき取り、しっかり乾燥させましょう。

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。



## こまめに換気をしましょう



- ◇ 換気が悪いと、空気中に長時間ウイルスが漂っていることがあります。患者さんの部屋だけでなく、共有スペース、同居の方がいる部屋も、1時間に1回5分程度窓を開け、換気をしてください。
- ◇ 窓が小さい、あるいは1カ所しかない場合は、換気扇などで空気の流れを作ることも有効です。

## よく触れる共用部分を掃除・消毒しましょう

- ◇ 物に付着したウイルスはしばらく生存するため、1日1回以上は、患者さんがよく触れる共用部分（部屋のドアノブ・照明のスイッチ・リモコン・洗面台等）を消毒しましょう。アルコールまたは薄めた塩素系漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を含んだキッチンペーパーやティッシュで拭きましょう。
- ◇ トイレを共用する場合は、患者が使用した後に、便座、流水レバー、ドアノブなど手が触れるところを消毒しましょう。
- ◇ 消毒する時は、使い捨て手袋を使用し、終わったら手袋を外してよく手を洗いましょう。

### 消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）について



**0.05%水溶液**  
(原液濃度 5%の場合)  
500ml のペットボトル1本の水に原液 5ml (ペットボトルのキャップ1杯)

- 手指の消毒には絶対に使用しないでください。
- 使用する際は十分に換気してください。
- 有害ガスが発生するため、酸性のものと混ぜて使用しないでください。
- 汚れが残ったまま使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてから使用してください。
- 漂白作用があります。容器の使用上の注意を確認してください。
- 商品により塩素濃度が異なるので表示などを確認してください。
- 希釈したものは時間が経つと効果が減っていくので、作り置きはできません。その都度使い切り、必要な量をつくるようにして下さい。
- 拭いた場所がさびるおそれがありますので、消毒後は水拭きしてください。



- ◇ 糞便からウイルスが検出されることもあるため、体液で汚れた衣服、リネンを洗濯する際は、手袋とマスクをつけ、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。
- ◇ 鼻をかんだティッシュなどにもウイルスが付着している可能性があります。患者さんの部屋からゴミを出す時には、ビニール袋の口を縛って密閉し、ゴミに手が触れないようにしてください。作業後は手を洗いましょう。

## 同居の方の健康管理にも注意しましょう。

- ◇ 同居の方も、基本的に濃厚接触者に当たります。毎日体温測定等の健康観察を実施し、症状（発熱、咳、鼻水など）があれば、すぐに保健所に相談してください。
- ◇ 同居の方も不要不急の外出は避けてください。
- ◇

# 療養中の生活について

## 1 薬について



服薬中の薬がある場合は、余裕をもって3週間分程度ご用意ください。薬が無い、足りなくなるときは主治医にご相談ください。

## 2 食料・日用品について



食料や日用品は、ご自身で調達・確保をお願いします。

生活を支援してくれる方が食料を持って来る場合や、配送サービスを利用される場合は、配送者と接しないように、置き配を利用するなど受け取り方法の配慮をお願いします。

## 3 嗜好品について



健康状態の正確な確認が困難となる恐れがあることや症状悪化の恐れがあることから、飲酒・喫煙は禁止とします。

## 4 ゴミの出し方



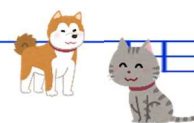
自宅療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ごみとして廃棄してください。廃棄の際には、マスク、手袋、廃棄後の手洗いをお願いします。

## 5 災害時の対応について



災害時に備えて、避難場所等を確認しておきましょう。

## ペットのお世話ができなくなったとき



自宅療養中に入院になるなど、ペットのお世話ができなくなった場合は、親類や知人にお世話をしてもらおう、手配をお願いします。どうしてもお世話をしてくれる方が見つからない場合は、保健所に相談してください。

**長期間の自宅療養、おつかれさまでした。**

**厚生労働省によると、稀な事例として、退院後に再度新型コロナウイルス陽性となる方が確認されております。**

**そのため、退院後4週間は以下の点に留意いただきますようお願いいたします。**

### 一般的な衛生対策を徹底してください

- ・石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください。
- ・咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用等）を守ってください。
- ・ソーシャルディスタンス（対人距離）をとってください。

### 健康状態を毎日確認してください

- ・毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。
- ・パルスオキシメーター返却までは、酸素飽和度の測定を継続してください。

### 体調悪化時は、保健所に連絡しましょう

- ・速やかに保健所に連絡し、指示に従い、医療機関を受診してください。  
※受診する前に必ず保健所にご連絡ください。

## 保健所一覧

お住まいの市町村	保健所	電話番号
村上市、関川村、粟島浦村	村上保健所	0254-53-8368
新発田市、阿賀野市、胎内市、聖籠町	新発田保健所	0254-26-9651
五泉市、阿賀町	新津保健所	0250-22-5174
三条市、加茂市、燕市、田上町、弥彦村	三条保健所	0256-36-2362
長岡市、小千谷市、見附市、出雲崎町	長岡保健所	0258-33-4932
魚沼市	魚沼保健所	025-792-8612
南魚沼市、湯沢町	南魚沼保健所	025-772-8142
十日町市、津南町	十日町保健所	025-757-2401
柏崎市、刈羽村	柏崎保健所	0257-22-4112
上越市、妙高市	上越保健所	025-524-6134
糸魚川市	糸魚川保健所	025-553-1933
佐渡市	佐渡保健所	0259-74-3403
新潟市	新潟市保健所	025-212-8194
新潟県医療調整本部 自宅療養グループ		025-280-5162