

自宅療養

Q&A集

久留米市保健所

自宅療養をされる方のためのQ & A集

新型コロナウイルスへの感染という突然のことに不安やストレスを感じていらっしゃると思います。このQ & Aは、これまで自宅療養された方から実際に問い合わせがあった事項を中心にまとめておりますので、療養の際の参考にしてください。(このQ & Aは令和3年5月に作成しております。情報は更新される可能性があります。)

質問項目

【体調のこと】

- ・自宅療養時に症状が悪化した場合はどうなるのですか。
- ・症状があるため、市販薬(または医療機関で処方された解熱剤や持病の薬など)を服用しても大丈夫ですか。

【生活上のこと】

- ・食事の準備ができなくなったときに利用できるサービスはありますか。
- ・食事以外に日用品の買い物が必要なときに利用できるサービスはありますか。
- ・使用済みマスクや鼻をかんだティッシュなどのごみを捨てる際は どうしたらいいですか。
- ・同居家族が陰性の場合、感染予防のために心がけることはありますか。
- ・療養中に悩みやストレスをためないために必要なことは何ですか。また、相談する場所がありますか。

【療養後のこと】

- ・療養解除の目安はいつごろですか。
- ・陽性者本人が療養解除となった場合、解除後の外出制限はないようですが、陰性だった同居家族(濃厚接触者)はいつから外出できますか。
- ・療養解除になったら仕事に行くことはできますか。
- ・療養していた証明書をもらうことはできますか。
- ・療養終了後に気をつけることはありますか。

【体調のこと】

・ 自宅療養時に症状が悪化した場合はどうなるのですか。

- 悪化の兆候を察知するために健康観察を行います。
- そのために、毎日2回の検温やパルスオキシメーターでの血中酸素飽和度の測定、また、体調の定期確認に対応していただきます。
- なお、パルスオキシメーター、体温計は無料で貸出をしております。
- 緊急性の高い症状がある場合はご連絡ください。

【連絡先は療養開始時にお知らせします。】

※年中無休、24時間体制で対応します。

【緊急性の高い症状】 ※は家族等が以下の項目を確認した場合

〔表情・外見〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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・ 生活をしていて少し動くとき息苦しい・ 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・ 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
〔意識障害等〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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

・症状があるため、市販薬(または医療機関で処方された解熱剤や持病の薬など)を服用しても大丈夫ですか。

- 一般的には新型コロナウイルス感染症の可能性がある場合に、市販薬(または医療機関で処方された薬)を服用してはいけないということはありません。
- ただし、他の薬との飲み合わせや、添付文書に記載されている一緒に飲んではいけない薬の組み合わせなどがありますので、購入された薬局(または処方した医療機関)等に事前にご確認ください。

【生活上のこと】

・食事の準備ができなくなったときに利用できるサービスはありますか。

- 陽性となった自宅療養者の方は、配食サービスを無料で利用することができます。
- ご利用の際は、次の連絡先までご連絡ください。お弁当を玄関前に配達いたします。(状況により、サービス内容が変更になる場合があります。)

(申込先)

【連絡先は療養開始時にお知らせします。】

・食事以外に日用品の買い物が必要なときに利用できるサービスはありますか。

- 現在、久留米市保健所で把握している、日用品の買い物を代行できるサービスは次の事業所です。
- 1回の基本料金は500円(時間や個所数で増額あり)で、品目に一定の制限があることや事前に代金を預かるなどの手続きがありますので、詳しくは、次の窓口にお問い合わせください。

(申込先)

【連絡先は療養開始時にお知らせします。】

・使用済みマスクや鼻をかんだティッシュなどのごみを捨てる際はどのようにしたらいいですか。

- ごみは、いっぱいになる前に早めに出してください。
- その際は、ごみに直接接触ることがないように、空気を抜いてからしっかりと縛って出してください。万一、ごみが袋の外面に触れた場合や、袋が破れている場合は、ごみ袋を二重にしてください。
- ごみを捨てた後は、石けんを使って流水で手をよく洗ってください。

・同居家族が陰性の場合、感染予防のために心がけることはありますか。

- 自宅療養者は、できる限り部屋から出ないようにして、同居家族との接触する機会を減らしてください。住宅事情から部屋を分けることができない場合は、最低2メートルの距離をあげ、仕切りやカーテンでエリアを区切って過ごします。
ご自身が過ごす部屋（スペース）から出る時、看病を受ける時、同居家族と会話をするとき、共用スペースに入る時などは、マスクの着用や手洗い・アルコール消毒を心掛けてください。なお、お風呂の順番は最後にして、換気を行ってください。
- 看病を行う方は、接触のリスクを下げるため可能であれば1人に限定してください。看病の際は、マスク・(必要に応じて)手袋を着用し、こまめな手洗い・消毒を行ってください。
- 自宅療養者のいる部屋、同居家族がいる部屋の窓を開け、定期的に換気をしてください。目安は1時間に1回、5～10分程度です。窓が小さい、あるいは1カ所しかない場合は、換気扇を回すなどして換気を行ってください。

- 手がよく触れる部分（ドアノブ、スイッチ、リモコン、洗面台、トイレのレバー等）を1日1～2回、消毒してください。トイレや浴室は、使用の都度、拭き掃除をしてください。消毒は、アルコール（濃度60%以上）、次亜塩素酸ナトリウム（0.005%に薄めたもの）などが有効です。

・療養中に悩みやストレスをためないために必要なことは何ですか。また、相談する場所がありますか。

- 自宅療養により、日常生活からの隔離を強いられることは大きなストレスを感じます。ストレスを必要以上に感じないように、そして溜め込まないようにするには、「自分自身の体調を落ち着いて、客観的に評価すること」や「通常の睡眠・起床のリズムを保つこと」、「感情をありのまま受け止めること」が大切です。
- 具体的な相談は次の相談窓口をご利用ください。

	相談窓口	電話番号等	受付時間等
こころの健康相談	久留米市保健所 保健予防課	TEL 0942-30-9728 FAX 0942-30-9833	○保健師による相談 祝日・年末年始をのぞく (月)～(金) 8:30～17:15
	福岡県精神保健 福祉センター	TEL 092-582-7400	祝日・年末年始をのぞく (月)～(金) 9:00～16:00
ホットライン	よりそいホットライン	TEL 0120-279-338 FAX 0120-773-776	24時間対応
SNS相談	新型コロナウイルス感染症関連 SNS心の相談		QRコードより ホームページで確認して ください
	こころのほっとチャット 【コロナ関連】 ID検索 @kokorohotchat2 (LINE・Twitter・Facebook)	 LINE	毎日 12:00～16:00 (15時まで受付) 17:00～21:00 (20時 まで受付)

【療養後のこと】

・療養解除の目安はいつごろですか。

- 症状がある方の場合は、発症日から 10 日経過かつ症状回復後 72 時間経過、また、症状がない方は、検体採取日から 10 日経過することが解除の目安となります。
- ただし、新たに発熱、頭痛、呼吸苦などの症状を呈した場合は、その日を発症日として療養期間を延長することがあります。

・陽性者本人が療養解除となった場合、解除後の外出制限はないようですが、陰性だった同居家族（濃厚接触者）はいつから外出できますか。

- 濃厚接触者は新型コロナウイルスに感染している可能性があることから、健康状態に注意を払い（健康観察）、不要不急の外出を控えていただいております。
- 同居家族が濃厚接触者として定義づけられたときは、陽性者が療養解除された日の翌日から 14 日間の自宅待機をお願いする場合があります。ただし、同居家族であっても、陽性者と隔離ができる環境にある場合は、待機期間が変更になる可能性があります。詳しくはご相談ください。
【連絡先は療養開始時にお知らせします。】

・療養解除になったら仕事（学校）に行くことはできますか。

- 療養解除後は特に制限はなく、仕事（学校）に行くことができます。会社（学校）に相談して、具体的な日にちを決めてください。

・療養していた証明書をもらうことはできますか。

- 久留米市保健所では、保険会社の医療保険等の給付金の請求などのため、自宅療養の方に対して、「自宅療養確認通知書」を送付しています。

- 記載内容は、陽性判明日・自宅療養をした期間（陽性判明日～自宅療養終了日）などで、療養解除後に郵送いたします。

- ・療養終了後に気をつけることはありますか。

- ご自身と周囲の方の感染予防のため、マスクの着用、手指消毒、体調不良時の外出の自粛などに取り組んでください。
- また、発熱など体調に変化があった場合は、かかりつけ医や身近な医療機関にご相談ください。