

# 新型コロナウイルス感染症

## 自宅で療養をされる方へ

令和3年10月

栃木県新型コロナウイルス感染症対策本部

## 自宅で療養される皆様へ

このしおりは、自宅で療養されることになった方にお渡ししています。

自宅での療養に際して、ご留意いただきたい点や健康管理の方法をまとめたものですので、お読みください。

皆様は、療養期間中\*、外出せずに自宅で過ごしていただくこととなりますので、ご協力をお願いいたします。

### ※療養期間について

療養期間は、発症日（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から10日間が経過した日までとしています。

## ■ 《自宅で療養中の注意事項》

### 1. 療養期間中は外出しないでください。

外出した場合は、保健所から入院の勧告が行われ、この入院勧告に従わない時は、入院措置（即時入院）をとることができます。

上記の勧告または措置によって入院した場合の入院費用は、保険適用分を除き自己負担となり得ます。

さらに、上記の入院措置に反して逃げ出した場合や、入院しなかった場合については罰則（50万円以下の過料）が設けられています。

### 2. 飲酒・喫煙はしないでください。

### 3. 外からの訪問者は、家の中に入れないでください。どうしても必要な場合は、直接会わずに、インターホンやドア越しにやり取りをしてください。

### 4. 患者の同居者は、基本的に濃厚接触者であり感染しているかもしれません。不要不急の外出はせず、外部の人との接触もなるべく避けてください。

### 5. 毎日、保健所の職員が電話でご連絡いたします。その際に、体温や症状をお伝えください。

### 6. 療養中、体調に変化がある場合には、夜間であっても、すぐに〇〇保健所（TEL： ）までお電話ください。

### 7. 今飲んでいるお薬がある方は、ご自身で服薬等の管理を行ってください。療養期間中における服薬については、処方した医療機関（かかりつけ医）に、電話などでご相談ください。



## ■ 《感染拡大防止のために》

※同居者がいる場合は、以下の注意事項を守りましょう。

### 【居住環境について】

1. できるだけ全員がマスクを着用し、こまめに手洗いをしてください。  
部屋の換気\*も十分に行ってください。

#### ※十分な換気について

2方向の窓を、数分間全開にします。なるべく毎時2回以上行います。

2. 自宅内での生活空間を分け、患者本人専用の個室を用意してください。同居者と患者本人との接触は最小限とし、食事や寝る時も別室にします。  
難しい場合、同室内の全員がマスクを着用し、十分な換気をしてください。
3. 患者本人と同居者が接したり、個室を出入りしたりする場合は、マスクを着用してください。
4. リネン（タオル・シーツ・枕など）、歯ブラシ、食器など身の回りのものを共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。

### 【感染管理について】

1. トイレ・浴室・洗面所など、同居者との共用空間の消毒に必要な消毒薬（アルコール等）、布、手袋などの衛生用品を準備してください。
2. トイレ・浴室・洗面所などを患者本人と同居者が共用する場合は、清掃と換気を十分に行います。入浴の順番は、患者本人を最後にしてください。
3. 手すりやドアノブなど、患者本人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。
4. 同居者が患者本人の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、マスク、手袋を使用しましょう。

## ■ 《ゴミ捨てについて》

1. 鼻水などが付いたマスクやティッシュなどを捨てる場合、ゴミに直接触れずに、袋の口をしっかりしばって封をしてください。
2. 万が一、ゴミが袋の外に触れたり、袋が破れた時は、袋を二重にします。  
ゴミを捨てた後は、しっかり手を洗いましょう。

## ■ 《物資の調達について》

1. 必要な物がある場合には、家族や親戚等に届けてもらったり、ネット通販等を活用してください。
2. 物資の受け渡しは「置き配」など配達者と接触することがない方法で行ってください。

## ■ 《選挙について》

療養中で投票所に行けなくても、郵送による投票ができるようになりました。希望される方は、お住まいの市町の選挙管理委員会へお問い合わせください。

特例郵便投票について（栃木県選挙管理委員会ホームページ）

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/k05/tokureihou.html>

### 《お問い合わせ先》

○健康に関することや、自宅での療養に関することについては以下までご連絡ください

お住まいの市町村	機関名	電話番号
宇都宮市	宇都宮市保健所	028-626-1114
鹿沼市、日光市	県西健康福祉センター	0289-64-3125
真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町	県東健康福祉センター	0285-82-3321
栃木市、小山市、下野市、上三川町、壬生町、野木町	県南健康福祉センター	0285-22-0302
大田原市、矢板市、那須塩原市、さくら市、那須烏山市、塩谷町、高根沢町、那須町、那珂川町	県北健康福祉センター	0287-22-2257
足利市、佐野市	安足健康福祉センター	0284-41-5900