

新型コロナウイルスに感染して自宅療養をされる皆様へ

● お知らせ

7月19日以降、県東保健所から全陽性者に電話連絡はせず、重症化リスクの高い方への電話連絡に変更します。

● 対象者の重点化

【重症化リスクの高い方】

以下に該当する方は、保健所から電話連絡をし、健康状態の確認を行い療養先を調整します。

- ・ 70歳以上の方
- ・ 40歳以上69歳未満の方のうち、重症化リスク因子となる疾病等（2回目のワクチン未接種、悪性腫瘍、COPD等の慢性呼吸器疾患、慢性腎臓病、心血管疾患、脳血管疾患、糖尿病、BMI30以上の肥満、臓器移植・免疫抑制剤・抗がん剤の使用等、その他の事由による免疫機能の低下）を複数お持ちの方
- ・ 妊娠されている方

【それ以外の方】

保健所からの電話連絡はありません。HER-SYSによる健康観察にご協力いただき、自己管理をしながらご自宅でご静養ください。

● 療養の期間

【症状のある方】

発症日の翌日を1日目として7日目までの7日間、かつ、症状が軽快後24時間経過するまでが療養期間です。

ただし、10日間が経過するまでは、検温など自身の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等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

また、症状によっては、療養期間が延長する場合があります。

【無症状の方】（検体採取時に症状がなかった方）

検体を採取したときに症状がなく、その後も7日間継続して症状がなかった場合の療養期間は7日間となります。検体採取日の翌日を1日目として7日目までが療養期間で、8日目に療養が解除となります。

なお、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日目に解除できます。

ただし、7日間が経過するまでは、検温など自身の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等を避けること、マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

また、療養期間中に症状が現れた場合は【症状のある方】と同じ療養期間が必要で、発症日が0日目となります。

● 健康観察について

療養期間中は毎日、1日2回、体温測定など、ご自身の健康状態の観察を行ってください。

【健康観察の方法】

・ HER-SYS による健康観察

自宅療養の方は厚生労働省健康観察システム（HER-SYS）を使って健康観察を行います。
詳細は「My HER-SYSを使用する」をご覧ください。



<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e52/system/desaki/desaki/documents/20220719130333.pdf>

・ 保健所による健康観察

保健所が必要と判断した療養者についてのみ、直接保健所から、又はご本人から電話連絡をいただき、健康状態の確認をします。

● 外出自粛について

症状軽快から24時間経過後、または、無症状の場合は、公共交通機関を使用せず、感染予防行動を徹底した上での食料品の買い出しなど、必要最小限の外出が可能です。

● **このような場合は保健所にご連絡ください**

自宅療養中に次のような症状がみられたときは、緊急性が高い可能性があります。健康観察の連絡に関係なく、日中であれば県東保健所に、夜間は「受診・ワクチン相談センター」にご連絡ください

連絡先： 県東保健所 TEL 0285-82-3323 (8:30～17:15)
 受診・ワクチン相談センター TEL 0570-052-092 (24 時間)

【緊急性の高い症状】

表情・外見	(ご家族からみて) 顔色が明らかに悪い
	唇が紫色になっている
	(ご家族が見て) いつもと違う、様子がおかしい
息苦しさ等	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き息があがる
	胸の痛みがある
	横になれない・座ると息ができない
	肩で息をしている・ゼイゼイしている
意識障害等	(ご家族から見て) ぼんやりしている (反応が弱い)
	(ご家族から見て) もうろうとしている (返事がない)
	脈がとぶ、脈が乱れる感じがする

● **自宅療養中の注意**

・同居される方との接触を最小限に抑えるため、生活空間を分ける (原則個室) 対応をお願いいたします。

・トイレ、浴室等、同居される方との共有空間の消毒等に必要な衛生用品の準備をお願いします。

(消毒につきましては、「家庭や施設内の消毒」を



ご参照ください)

<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e52/system/desaki/desaki/documents/shoudoku.pdf>

- ・療養期間中は外出をしないでください。自宅内でも必要最小限の行動にとどめてください。
- ・部屋を出入りする際は必ずマスクを着用してください。
- ・こまめに手洗いをしてください。
- ・定期的に部屋の換気を行ってください。
- ・鼻をかんだティッシュ等は密封して捨ててください。
- ・健康状態の正確な把握が困難になる可能性があることや症状が悪化する恐れがあることから、なるべく療養中の飲酒・喫煙は避けてください。
- ・入浴は最後に行ってください。
- ・リネン（タオル、シーツなど）、食器、歯ブラシなどの身の周りのものは、同居の方と共有しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。

● 療養終了の連絡

保健所から療養終了日に関する連絡はありません。

● 同居する方の注意事項

- ・同居の方がご本人の世話をする場合は、特定の方が行うようにしてください。その場合、ご本人との接触は最小限とし、十分な距離（1 m以上）を保ってください。世話をする方は、基礎疾患がなく、ワクチン接種済みの方が望ましいです。
- ・できるだけ、同居者全員がマスクを着用してください。

・同居の方がご本人の居室に出入りするときは、マスクを必ず着用し、石けんと流水又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行いましょう。また、それ以外でもこまめに手洗いをしてください。

・ドアノブなどご本人が手で触れる部分はアルコール等で 1 日 1 回以上消毒してください。

・トイレ、風呂等、ご本人と同居者が共有する場合は清掃と換気を十分に行ってください。

・食器、シーツ等のご本人専用のもので用意し、共有しないでください。食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯は、通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください。

・ご本人の体液や汚物に触れたり、清掃・洗濯を行ったりする場合、マスクや手袋を使用しましょう。

・不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。配達員等にも極力接触しないような配慮をお願いします。

● 濃厚接触者について

同居する方は、基本的に濃厚接触者に当たります。新型コロナウイルス感染症の検査で陰性であっても、不要不急の外出は控えましょう。

可能な範囲での感染対策を取った上で、5 日間は待機してください。

外出するときは、マスクを着用してください。

詳しくは、「身近な人が新型コロナウイルスに感染し、自分が濃厚接触者では？と思ったら」をご覧ください。



<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e52/system/desaki/desaki/documents/20220722185502.pdf>

● 濃厚接触者が発症した場合

同居されている方などの濃厚接触者に発熱などの症状が見られた場合は、すみやかにかかりつけ医や最寄りの医療機関などを受診してください。

その場合は、必ず事前に電話で問い合わせの上、マスクを着用して受診してください。

● **宿泊療養を希望される場合**

宿泊療養を希望される場合は保健所にご連絡ください。

また、宿泊療養についての詳しい情報につきましては、「栃木県の宿泊療養施設について」をご覧ください。



<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e04/shukuhakuryouyou.html>

● **自宅療養者への支援物品配送サービスについて**

新型コロナウイルス感染症陽性となり、自宅療養している方で、家族や知人からの支援を受けたり、インターネット等による宅配を利用したりすることが難しく、食材等の調達が困難な方に対して、おおむね1週間分の食料や日用品をご自宅に支援物品を配送するサービスを行っています。

ただし、支援物品のお届けは、通常、申し込まれてから2日目以降となります。

ご希望の方は「とちぎ健康観察フォローセンター」(TEL 0570-003-189)または保健所までご連絡ください。

また、お住まいの市町で支援サービスを行っている場合もありますので、お住まいの市町にご確認ください。

市 町	担当課	連絡先
真岡市	社会福祉課	0285-83-8128
益子町	保健センター	0285-70-1121
茂木町	元気アップ館	0285-63-2555
市貝町	社会福祉協議会	0285-68-3151 LINE: 080-8887-7854
芳賀町	社会福祉協議会	028-677-4711

● 療養証明について

勤務先や保険会社に療養期間等を証明する書類が必要な方は、My HER-SYS から療養証明書が取得できます。(My HER-SYS の登録後、直ちに入手することができます。)

My HER-SYS がご利用できない場合は、療養解除後に郵送で申請してください。

【郵送による療養証明書の申請書】



<https://www.pref.tochigi.lg.jp/e52/taiakuka/documents/ryouyoushoumeis hosinsei.pdf>

療養した期間と症状があった期間は必ずしも一致しません。治療し保養するといった一般的な意味での療養とは異なることにご留意ください。

● 陰性の証明について

新型コロナウイルス感染症では、発症後 10 日間経過し、かつ症状軽快後 72 時間経過（無症状の場合は検体採取日から 7 日間経過）すれば感染性はないとされています。この期間を過ぎた場合は、検査をして感染性を確認する必要はありません。

保健所では陰性を証明する書類の作成は行っておりません。

● お問い合わせ先

栃木県県東健康福祉センター（県東保健所）

真岡市荒町 1 1 6 - 1

0 2 8 5 - 8 2 - 3 3 2 3