

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4年6月
令和4年9月改定

栃木県新型コロナウイルス感染症対策本部

濃厚接触者の方は「濃厚接触者となられた方へ」をご覧ください。

本取り扱いとは県が所管する保健所における取り扱いになります。宇都宮市にお住まいの方は取り扱いが相違することがあります。

■ 本冊子の内容 ■

1	自宅療養の大まかな流れ	・・・ P.3
2	自宅療養中の注意事項	・・・ P.4
3	自宅療養の準備	・・・ P.5
4	毎日の健康観察	・・・ P.8
5	自宅療養中のアドバイス	・・・ P.9
6	その他	・・・ P.10
7	お問い合わせ先	・・・ P.12

自宅で療養される皆様へ

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。

保健所等から感染者の方全員に療養終了時の連絡はいたしませんので、保健所等から連絡のない方は、療養解除について、以下の基準にもとづき、ご自身でご判断ください。ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

療養期間および療養解除の基準について

(1) 症状がある方

発症日から7日間が経過し、かつ、症状軽快(※)後24時間経過した場合には8日目から療養解除。(発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日)

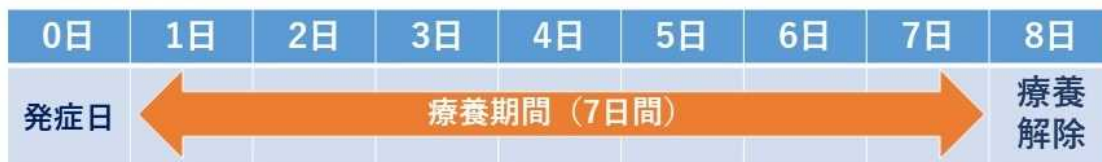
(※) 解熱剤を服用していない状態で解熱しており、呼吸器症状が改善傾向であること。

(2) 無症状の方

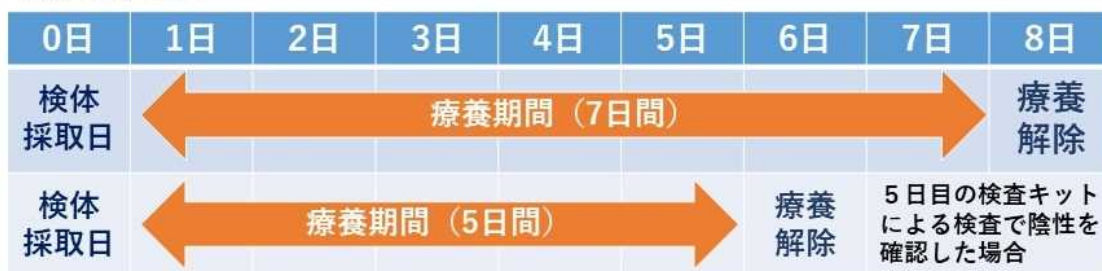
陽性確定に係る検体採取日から7日間を経過した場合には8日目から療養解除。5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過後(6日目)に療養解除。

(療養期間内に症状が現れたら、その日から「症状のある方」の0日目に移行します)

症状がある方



無症状の方



ただし、症状のある方は10日間、無症状の方は7日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者などハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、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など、自主的な感染予防行動の徹底を継続してください。

1 自宅療養の大まかな流れ

1 外来受診

- ・新型コロナウイルスの感染の疑いがあるため、医療機関を受診します。必要に応じて検査を行います。

※ご自身で検査して陽性反応が出た場合も、医療機関等を受診する必要があります。なお、15歳以上65歳未満で重症化リスクの低い無症状、軽症者については、医療機関の受診に代えて、陽性者登録センターへの登録申請が可能です。

2 自宅待機・療養準備

- ・検査結果が出るまでに時間がある場合は、療養のためのご準備をお願いします。P.5『3 自宅療養の準備』のページをご覧ください。

3 感染者の方への連絡

- ・医療機関等で陽性と診断されると、保健所に発生届が届出されます。その後、携帯電話へのショートメッセージサービス（SMS）を活用し、療養に必要な情報を提供します。お電話でご案内する場合があります。

4 療養中

- ・療養期間中は原則外出をせずに、自宅で過ごしてください。療養期間中は注意事項や生活上のさまざまな制約もあります。
- ・毎日の健康状態を観察してください。詳細は、P.8『4 毎日の健康観察』をご参照ください。
- ・療養中、体調に変化がある場合には、P.12『7 お問い合わせ先』までお電話ください。

5 療養終了

- ・体調の悪化等がなければ療養解除の見込日で療養終了となります。その場合、保健所等から感染者の方全員に終了の連絡はいたしませんので、連絡がない方はご自身で療養終了をご判断ください。
- ・療養終了後も、症状がある方は10日間、無症状者は7日間は周囲に感染させる恐れがあります。検温など自身による健康状態を確認することや、マスクを着用することなど、自主的な感染予防行動を継続してください。

2 自宅療養中の注意事項

1 療養期間中は原則外出しないでください。

- ・自宅療養中は原則外出せず、自宅内でも必要最小限の行動にとどめてください。
- ・症状軽快から24時間が経過している、もしくは無症状の場合には、マスクを着用すること、および公共交通機関を使用しないことを前提に、食料品・日用品の買い出しなど必要最低限の外出を行うことができます。



2 外部の人と接触を避けてください。

- ・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。
- ・感染者の同居者は、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。

3 毎日、健康観察を実施してください。

- ・P.8『4 毎日の健康観察』をご確認ください。



4 体調の変化 (P.3) がある場合、お電話ください。

- ・療養中、体調に変化がある場合には、P.12『7 お問い合わせ先』をご覧ください、すみやかにお電話ください。

体調の変化とは…

- 咳症状が強い、呼吸困難がある
- 食事・水分がとれていない
- 38度以上の熱が続いている



5 お薬の服用については医療機関にご相談ください。

- ・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。

3 自宅療養の準備

自宅療養において、ご家族等と同居されている場合には、家庭内感染を防ぐことが重要です。万が一ご家族等が濃厚接触者となった場合は、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。

事前に感染対策や療養生活の準備を行いましょう。

1 居住環境について



● 部屋を分けましょう

ご家族等と同居している場合、食事や寝る時も感染者は個室で隔離など可能な限り生活空間を分けられるようにしてください。

部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテンを設置する等、距離を保てるよう工夫をしましょう。

● 定期的に換気をしましょう

窓を開け放したり、数分程度窓を開けたり（1時間に2回以上）、定期的に換気をしましょう。日頃から室内の換気をお勧めします。

2 感染管理について



● 共用場所の消毒をしましょう

洗面所やトイレ、お風呂など、同居者との共用場所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。

共用場所の使用の前後には、手指消毒とともに手すりやドアノブの消毒を行いましょう。

入浴については感染者が最後に入るなど事前にルールを話し合っておきましょう。

3 自宅療養の準備

● 清掃・洗濯について

同居者が感染者の体液・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。

タオル、衣類、食器、箸等は通常の洗濯や洗浄で構いませんが、共用は止めましょう。



● ゴミ捨てについて

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、ゴミに直接接触せずに、袋の口をしっかりしばって封をしてください。

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。

3 薬の準備等について

服用中のお薬がある場合は、自宅療養中に薬が不足することがないように、余裕をもって3週間分程度をご用意ください。

足りなくなりそうな場合には、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。



4 食料・日用品について

食料や日用品は、ネットスーパー等の利用が可能な方は、ご自身で調達・確保をお願いします。その際、配送者と直接接触しないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置く等）。

症状軽快から24時間が経過している、もしくは無症状の場合には、マスクを着用すること、および公共交通機関を使用しないことを前提に、食料品・日用品の買い出しなど必要最低限の外出を行うことができます。

食料や日用品をご自身で確保できない方は、とちぎ健康観察フォローセンターにお電話でご相談ください（P.12『7お問い合わせ先』を参照）。

3 自宅療養の準備

療養中に食べやすい食料品の例

食欲がなくても食べられて、必要なカロリーが摂取できるものが必要です。

- ◇ **主食** (お米やうどん、シリアルなど食べやすいもの)
- ◇ **ゼリー状栄養補助食品**
- ◇ **レトルト食品、インスタント食品**
- ◇ **冷凍食品** (火にかけるだけのうどん等が便利です)
- ◇ **缶詰** (果物等)
- ◇ **菓子類** (チョコレートなど)
- ◇ **経口補水液**
- ◇ **スポーツ飲料**

※持病等により、食事制限がある方は、主治医の指示に従ってください。



備えておきたい日用品の例

- ◇ **保険証**
- ◇ **持病等で服用中の薬**
- ◇ **市販の解熱鎮痛剤・総合風邪薬・胃腸薬等**
- ◇ **体温計** (電池残量も確認しましょう)
- ◇ **氷まくら、保冷剤等の冷却材**
- ◇ **生理用品、衛生用品**
(乳幼児や高齢者がいる世帯では、ミルクやおむつ等)
- ◇ **消毒用エタノール**
- ◇ **マスク**
- ◇ **ゴミ袋**
- ◇ **トイレットペーパー**
- ◇ **ティッシュペーパー**
- ◇ **洗剤・石鹸等**



4 毎日の健康観察

自宅療養の方の健康観察は、とちぎ健康観察フォローセンターがサポートします。新型コロナウイルス感染者は療養中に状態が急変する可能性もあることから、ご自身の健康状態を毎日チェックし、毎日1日1回以上、ご自身の健康状態を回答してください。

1 My HER-SYSによる健康観察

My HER-SYS(マイハーシス)とは、陽性者ご本人等がスマートフォンやパソコン等で自身や家族の健康状態を入力できる健康管理システムです。ご利用には、健康観察開始時にショートメール(SMS)で通知する「HER-SYS ID(ハーシスID)」が必要となります。



My HER-SYS
ご利用ガイド
(厚生労働省HP)

2 自動架電による健康観察

設定した時刻に自動的に電話がかかり、質問にプッシュホンで答える方法です。プッシュホンで答えるだけなので、スマートフォンをお持ちでない方にもご利用いただけます。

3 健康コールによる健康観察

ご都合の良い時間に、ご自身から専用のダイヤルにお電話いただき、健康状態を入力できる機能です。電話代はご本人負担になります。【健康コール専用ダイヤル】 **050-3198-0214**

ご回答いただいた健康状態等によって個別にご確認したいことがある場合、とちぎ健康観察フォローセンターから電話等でご連絡を差し上げることがあります。



保健所による健康観察

該当する方については、保健所の職員が電話でご連絡します。その際に、体温や症状等をお伝えください。

5 自宅療養中のアドバイス

療養中は体調変化にご注意ください。症状がほとんどない場合でも、体を休めて回復に努めてください。

高熱時

- **水分をこまめに摂取し脱水症状を防ぐように心がけましょう。**
 - ・冷たいものを摂取し続けることや刺激の強い飲料水は避けましょう。
 - ・1日1500ml程度の水分摂取を目標とします。
(心臓・腎臓疾患がある場合や、医師の指示がある場合は除く。)
- **解熱剤を内服しても解熱傾向がみられない場合** (38度以上の熱が続く場合)
 - ・解熱剤の飲み方の調整が必要な場合があります。
 - ・かかりつけ医またはP.12の『7 お問い合わせ』にお電話ください。

咳や息苦しさが悪化した時

- **パルスオキシメーターをお持ちの方は、血液中の酸素飽和度 (SpO₂) をこまめに観察しましょう。**
 - ・パルスオキシメーターが必要な方には貸出しを行っておりますので、P.12の『7 お問い合わせ』にお電話ください。
 - ・咳症状が悪化した場合や、息苦しさを伴い、SpO₂ 95%以下 (30秒以上連続で測定が必要) になった場合は、かかりつけ医またはP.12の『7 お問い合わせ』にお電話ください。

食欲低下時

- ・刺激が強い食品はなるべく避け、少量ずつ、消化に良いものを食べましょう。
- ・食事・水分摂取ができないと脱水症状を起こす可能性があり、健康状態の悪化につながります。そのような状態の場合は、P.12の『7 お問い合わせ』にお電話ください。

入浴について

- ・入浴やシャワー浴は、酸素の消費量が大きく、身体に負担がかかるため、発熱時や息苦しきがある等体調がすぐれない場合は、控えるようにしましょう。

6 その他

療養終了後の過ごし方について

新型コロナウイルス感染症では、症状がある方は10日間、無症状者は7日間は周囲に感染させる恐れがあります。療養解除後もマスクを着用するなど、自主的な感染予防行動を継続してください。

また、新型コロナウイルス感染症では、感染判明後1か月程度（平均20日間）はPCR検査での陽性が続くとされています。陰性証明（新型コロナウイルス感染症が治ったことの証明）のためにPCR検査を受けて確認する必要はありません。

療養証明書について

● My HER-SYSから電子版の証明書が取得できます。

- ・ My HER-SYSの画面からご自身で新型コロナウイルス感染症に罹患した旨の療養証明書を即時、表示することができます。
- ・ 検査（PCR検査・抗原検査等）を実施し、医療機関で新型コロナウイルス感染症の診断を受けた方が対象です。「疑似症患者（いわゆる、みなし陽性）」の方は対象外です。
- ・ 保険会社には、My HER-SYSで表示される療養証明書を有効なものとして取扱うよう、厚生労働省から通知が出ております。紙の証明書を提出する必要は原則ありません。



My HER-SYSを利用した
療養証明書の表示方法
(厚生労働省HP)

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ます。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HP)

6 その他

災害時の対応について

- 日頃から自宅の災害リスクを確認し、災害時にとるべき行動を確認しましょう。

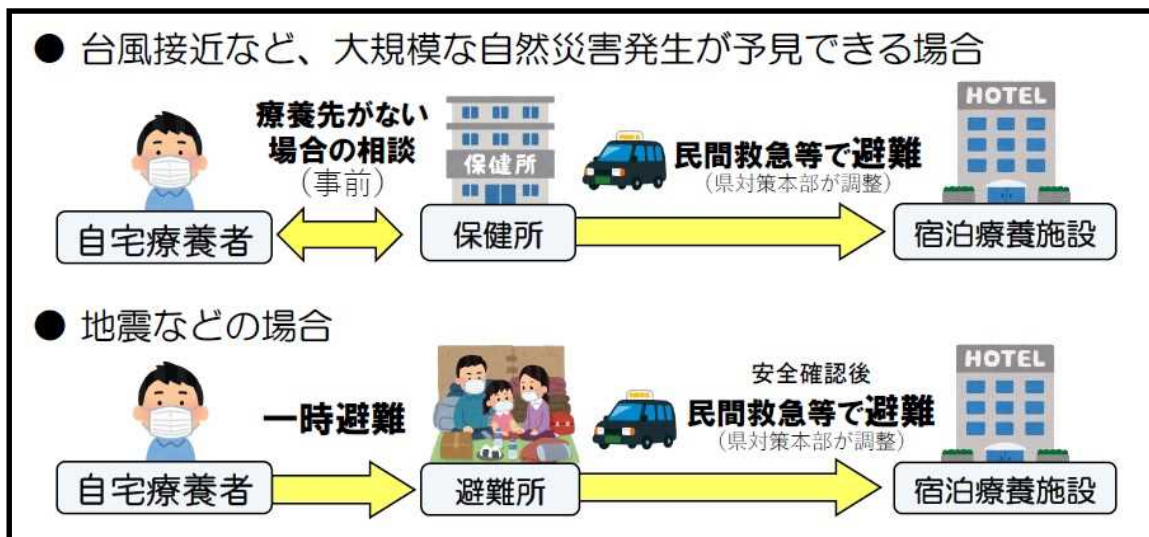
- ・ 安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。ハザードマップで身のまわりの危険を確認してください。
- ・ 隔離ができる場合など、感染拡大防止ができる場合は安全な親戚・知人宅等も避難先として検討してください。



各市町のハザードマップ
(栃木県HP)

- 台風接近など、大規模な自然災害発生が予見できる場合は宿泊療養施設への事前避難が可能です。

- ・ 災害発生時の療養先が見つからない方は、お住まいの地域を管轄する保健所・健康福祉センターまで余裕を持ってご連絡ください。
(移動による被災リスクを減らすため、災害発生の直前や発生中の宿泊療養施設への移動は困難となる場合があります。)
- ・ 避難所へ避難後、自宅へ戻るのが困難となった方も、療養期間中は宿泊療養施設に移動することが原則となります。避難所に避難された場合、お住まいの地域を管轄する保健所・健康福祉センターまでご連絡ください。
- ・ お住まいの地域の避難に関することや避難所に関する相談は、各市町へお問い合わせください。



7 お問い合わせ先

健康観察の報告に関すること・健康に関すること・自宅での療養に関する相談等については、以下までご連絡ください。療養中、体調に変化がある場合にはすみやかにお電話ください。

日中（8:30～17:15）のお問い合わせ先

とちぎ健康観察フォローセンター
TEL 0570-003-189



保健所・健康福祉センターのお問い合わせ先（該当する方のみ）

お住まいの市町	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	0289-62-6225
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	0285-82-3323
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	0285-22-1509
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	0287-22-2679
足利市、佐野市	安足健康福祉センター	0284-41-5895

夜間（17:15～翌8:30）のお問い合わせ先（共通）

栃木県受診・ワクチン相談センター
TEL 0570-052-092

自動音声後、ナビダイヤル③番を押してください。

※自宅療養者の濃厚接触者の方の体調変化の相談・受診希望はナビダイヤル①番を押してください。

