

新型コロナウイルス感染症陽性者の方へ

自宅療養のしおり



- ★自宅療養にあたり、このしおりをご一読ください。
- ★新型コロナウイルス感染症の陽性と診断された方のうち、入院不要と医師が判断した方は、原則自宅療養になります。
- ★同居する方とは生活空間を分け、マスク着用、こまめな手洗い、部屋の換気等感染対策を行ってください。療養中の飲酒、喫煙は厳禁です。
- ★**療養中は外出しないでください。**
- ★こども園、小中学校、企業など所属する学校や団体のルールに従って、ご自身で陽性判定を受けた旨の報告を行ってください。

【問合せ先】

自宅療養者専用相談窓口 0565-34-6070（午前8時30分～午後5時30分、土日祝含む）

※上記以外の時間帯（緊急時のみ） 豊田市役所（代表電話） 0565-31-1212

1 自宅療養期間

①症状がある方

- ・発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に療養終了となります。
- ・発症日を0日目として、7日目以降、解熱剤を服用せずに37.4度以下で呼吸器症状が改善傾向であれば10日目が療養終了日となり、11日目から外出が可能です。
- ・7日目以降に発熱等がある場合は、療養期間が延長となりますので、引き続きご自身の健康状態を確認してください。


(例)有症状の方で8月14日が発症日の方の療養期間の考え方

0日目	7日目～	10日目	11日目
8月14日	8月21日～	8月24日	8月25日
発症日	(解熱剤なしで)37.4度以下 呼吸器症状が改善傾向	療養期間最終日	療養解除 (外出可能)

②無症状の方

- ・検体採取日から7日間経過した場合に療養終了となります。
- ・検体採取日を0日目として、7日目が療養終了日となり、8日目から外出が可能です。
- ・療養期間内に発熱等の症状が現れた場合は、上記の「症状がある方」のとおり、症状が発症した日を0日目として10日目までが療養期間となります。「自宅療養者専用相談窓口」にご連絡ください。

(例)無症状の方で8月14日が検体採取日の方の療養期間の考え方

0日目		7日目	8日目
8月14日	 ※療養期間中に症状がないことが 条件となります。	8月21日	8月22日
検体採取日		療養期間最終日	療養解除 (外出可能)

2 健康観察

- ・療養期間中は、毎日、体温測定などご自身の健康状態を確認してください。健康管理システム「My HER-SYS（マイハーシス）」をご活用ください。
 - ・息苦しさを感じるなど、必要な方へはパルスオキシメーターの貸し出しが可能です。
 - ・**体調が悪化した場合は、かかりつけ医にご相談ください。**かかりつけ医への相談が難しい場合は、自宅療養者専用相談窓口（TEL：0565-34-6070）までご連絡ください。
- ただし、命にかかわると思われる場合は、ためらわず救急要請をしてください（要請時に「新型コロナウイルス感染症の陽性者」であることを必ず伝えてください）。

【緊急性の高い症状】 ※は同居される方がご覧になって判断した場合です。

表情・外見	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	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息があがる 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・ゼーゼーしている
意識障害等	ぼんやりしている（反応が鈍い）※ 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

豊田市保健所

（午前8時30分～午後5時30分、土日祝含む） 自宅療養者専用相談窓口 0565-34-6070
（上記以外の時間帯 ※緊急時のみ） 豊田市役所（代表電話） 0565-31-1212

3 療養期間証明書について

- ・「健康管理システム My HER-SYS（マイハーシス）」に登録していただきますと、ログイン後のトップページから療養証明書の表示が可能です。保険金等の給付については各保険会社等に確認してください。
- ・豊田市が発行する「療養期間証明書」をご希望する場合は、下記 URL よりお申込みください。（申込み URL）https://www.shinsei.e-aichi.jp/city-toyota-aichi-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=43672
- ・療養期間が10日間を超える証明書は、期間の延長時に健康状態の確認（発熱や喉の痛み等）を行っていた場合のみ、発行いたします。感染症予防課療養支援担当（TEL：0565-34-6180）までご連絡ください。

4 療養中の食料について

- ・食料は、原則、ご家族、知人等の協力や、民間の配送サービス等を利用し、ご自身で用意してください。
- ・療養中の食料の調達が難しい場合は、配食サービスをお申し込みください。

配食サービスの申込先・問合せ先
トヨタすまいるライフ（株） 午前9時～午後5時（土日祝含む）
電話 080-7685-6971、080-7665-2740

