

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	8 月 21 日	8 月 22 日
検体採取日	※療養期間中に症状がないことが 条件となります。	療養期間最終日 (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、命にかかると思われる場合は、ためらわずに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、民間の配食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

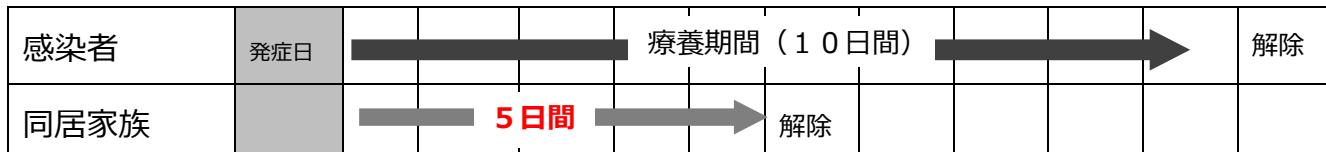
トヨタすまいるライフ（株） 午前9時～午後5時（土日祝含む）

電話 080-7685-6971、080-7665-2740

5 同居する方（濃厚接触者）の注意事項

- ・食料の調達など必要な外出については、マスクをして短時間で済ませるようにしてください。
- ・その他、生活上の注意事項については、ホームページに掲載されている「家庭内でご注意していただきたいこと～8つのポイント～」、「家庭でのごみの捨て方」をご覧ください。
- ・自宅待機（健康観察）期間は、「陽性者の発症日」または「住居内で感染対策を講じた日」のいずれか遅い方を0日目として5日間で、6日目から解除になります。

※ここでいう感染対策とは、厳格な隔離までを求めていません。



※5日目までに発症しなければ、待機が解除されます。

※待機期間中に、同居家族の中で別の陽性者が発生した場合は、自宅待機期間がリセットされ、新たな陽性者が発生した日を0日目と改めます。

※自宅待機2日目及び3日目に抗原定性検査キット（薬事法の承認があるもの）で陰性確認した場合、3日目から待機解除可能となります。ただし、こども園、小学校等に通うお子様はそれぞれの所属の指示に従ってください。

※自宅待機が終わっても、感染対策を講じた日から7日間が経過するまでは、自身の健康状態を確認し、リスクの高い場所の利用や会食等を避け、一般的な感染対策を講じてください。

- ・発熱・咳・倦怠感などの体調不良が発生した場合は、かかりつけ医または受診・相談センターへご相談ください。

受診・相談センター 平日（午前9時から午後5時） 電話 0565-34-6586
土曜日、日曜日、祝日、夜間緊急時 電話 050-3615-6946

6 その他

- ・愛知県の宿泊療養施設の利用を希望する場合は、「自宅療養者専用相談窓口」までご連絡ください。宿泊療養施設の詳細は、「愛知県 コロナ 宿泊療養」で検索してください。
- ・緊急時や災害発生時の対応を円滑に行うため、豊田市の消防部局、防災部局と陽性者情報の共有を行います。
- ・災害発生時等に避難所への避難を希望する場合は、「自宅療養者専用相談窓口」（夜間は豊田市役所代表電話）へご連絡ください。避難所の場所は、別途ご案内します。それまでは自宅待機してください。ただし、緊急時は、直ちに安全な場所に避難してください。
- ・「緊急メールとよた」にご登録いただくと、避難に関する緊急情報等の配信を受けることができます。詳細は「緊急メールとよた」で検索してください。

7 療養終了後

療養終了した方について、行動制限等はありません。ただし、職場や学校への復帰については、所属の指示に従ってください。