

自宅療養をされるかたへ

感染拡大防止のため、療養期間中は外出しないでください



健康観察について

下記の①または②の方法で健康観察を行います。
毎日、ご自身で体温測定（朝・晩）を行い、電話があった際に報告してください。

①青森市自宅療養者健康観察センターから
発症日（または検査日）から7日目に連絡し、体調の確認をさせていただきます。

②基礎疾患等の状況により、医療機関から **毎日** 連絡し、体調の確認をさせていただきます。

※保健所では、療養解除の連絡は行っておりません。

療養解除予定日に下記の症状がある方は、保健所へ連絡してください。

- ・発熱（37.5℃以上）が続く。
- ・呼吸苦や胸痛の症状が強い。
- ・酸素飽和度（SPO2）が94%以下が続く。（パルスオキシメーターをお持ちのかた）

自宅療養中は症状の変化に気を付けましょう

緊急性の高い症状

本人の症状

- 唇が紫色になっている
- 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- 肩で息をしている
- 突然、息を吸うときにゼーゼーする（2時間も続く）
- 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
- 首や脇の下等を冷やしても発熱（37.5℃以上）が続いて辛く、水分が摂れない
- 酸素飽和度（SpO2）95%以下が続く
※標準値は96～99%です。



周囲から見た状態

- 顔色が明らかに悪い。顔面蒼白または唇のまわりが紫色
- いつもと違う、ぼんやりして反応が弱い
- もうろうとしている（返事がない）



左記の症状が見られた場合は、すぐに青森市保健所（017-765-5282※）へご相談ください。

※職員が不在の場合は、緊急連絡のための電話番号がアナウンスされます

該当する項目があり、より緊急性が高い場合は119番で救急車を要請してください。



ご家族のかた（濃厚接触者のかた）の症状が出た場合

同居のかたは、基本的に濃厚接触者となります。そのため、同居のかたも毎日ご自身で健康状態の観察を行い、症状がみられる場合は速やかに下記センター等へご相談・ご連絡ください。

・60歳未満で基礎疾患のない方は、
青森県臨時Webキット検査センター



に申し込むと、ご自宅に検査キットが送られてきます。

・診療・検査医療機関

県ホームページ「診療・検査医療機関」を参照し、ご予約の上、受診してください。



療養中の注意事項

【陽性者本人の注意】

- ご本人は自宅内でもできるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめてください。
- 療養期間中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- 同居のかたがいる場合は、ご本人専用の個室を準備してください。
難しい場合、同室内の全員がマスク（サージカルマスク等）を着用し、十分換気してください。
また、同居者と別室であっても会話の際にはマスクを着用してください。
- 洗面所・トイレも本人専用の方が望ましいですが、共用する場合は、ドアノブや手すりの消毒、十分な清掃、換気を行ってください。また、入浴はご本人が最後にしてください。
- リネン（タオル、シーツ、枕など）、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方と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。
- 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。



【同居の方の感染管理】

- 同居のかたがご本人の居室に出入りする時は、サージカルマスク等を着用し、流水と石鹸で手洗い又は手指消毒用アルコールで手を消毒してください。
- 同居のかたがご本人のケアを行う場合は、特定のかたが行うようにしてください。
ケアを行うかたは、基礎疾患がない健康な人が望ましいです。
- ケアを行う場合、ケアを行うかたもご本人もどちらもサージカルマスク等を着用し、十分な距離（1 m以上）を保ってください（乳幼児や高齢者でマスク着用が困難な場合を除く）。
- ご本人の体液や汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合は、サージカルマスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン（身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可：例 カップ等）を使用してください。
- ケアを行った後や清掃・洗濯の後は、流水と石鹸で手を洗ってください。
- マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意してください。
- ご家族など同居のかたも、生活上必要な外出を除き、不要不急の外出は控えてください。やむを得ず外出する場合は、マスクを着用してください。

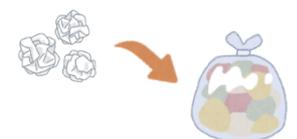


【清掃】

- ご本人が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ドアノブ、手すりなど）は、使った都度及び1日1回以上、家庭用除菌スプレーなどで拭いてください（スプレーを噴霧するだけでなく、噴霧した後に拭いてください）。
- リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させてください。
（洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです。）

【ごみの捨て方】

- ご本人の鼻水などが付いたマスクやティッシュ等のごみを捨てる場合、「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心掛けてください。
※②でごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。



【ペット】

- ご本人から動物へウイルスの感染を広げる可能性があるため、動物の世話は同居のかたが行うようにしてください。
- 一人暮らし等でご本人が動物の世話をせざるを得ない場合は、動物との過度な接触は控えるとともに、マスクを着用し、動物に触れる前と触れた後は、手洗いや手指消毒用アルコールなどで消毒を行うようにしてください。