

新型コロナウイルス感染症で療養される方へ

○療養について

・保健所からの連絡がこないうちに、息苦しさ、咳の増加、39℃以上の発熱が 3 日以上続く、食事や水分がとれない等の症状があれば、優先的に調査、パルスオキシメーターの貸出等を行いますので、なるべく日中に保健所までご連絡ください。

・自宅療養中は、厚生労働省のシステム(自動架電またはスマートフォンからの入力)により、病状の確認を行います(状況によって保健所から電話で確認します)。

・持病の薬の不足、持病の悪化については、かかりつけ医療機関に電話で相談の上、指示に従ってください。

・療養中の薬については、受診した医療機関やかかりつけ医療機関に電話で相談してください。

・療養の期間(感染性のある期間)は、発症後 10 日間経過かつ症状軽快から 72 時間経過です。

○緊急性の高い症状について

千葉県では、病床を効率的・効果的に活用するため、緊急性の高い症状がある場合や、血中酸素飽和濃度、基礎疾患などを踏まえて入院調整を行っています。

以下の症状を目安に保健所にご連絡ください。緊急の場合は、119 番で救急車を要請してください。(救急車の適正利用をお願いします。)

◆緊急性の高い症状 ※はご家族がご覧になって判断した場合です。

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ・ぼんやりしている(反応が弱い)※ ・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

【連絡先】

千葉県市原保健所

TEL 0436-21-6391(平日 9:00~17:00)

千葉県発熱相談コールセンター

TEL 0570-200-139(土日祝を含む 24 時間)

《裏面もあります》

○災害時の対応について

- ・地震や水害に備えて、あらかじめ、ハザードマップで自宅が安全かを確認してください。
- ・自宅が安全な場合は、自宅の中で安全な場所に避難してください。
- ・現在、避難のためのホテル入所は困難です。自宅では危険だと判断した場合は、避難所へ避難してください。
- ・避難所に行く際は、マスクを着用し、受付で新型コロナウイルス感染症で自宅療養中であること(同居家族も濃厚接触者であること)を必ず申し出てください。

○同居のご家族の対応について

- ・同居家族は、原則、濃厚接触者となります。勤務先や通学・通園先の所属先に連絡の上、個々に分離できた日から7日間、不要不急の外出を控えてください。
- ・できる限り、一人ひとり、部屋や食事時間を分けて、分離してください。(新たな感染機会をつくらないようにするため。発症した際に他の濃厚接触者の自宅待機期間が伸びないようにするため。)
- ・毎日 2 回体温をはかって記録してください。発熱、咳等の症状が出た場合は、かかりつけ医療機関または発熱外来に電話で相談の上、指示に従って対応してください。
- ・感染対策については、「新型コロナウイルス感染症によりご自宅で療養される皆様へ～感染を広げないために気を付けてほしいこと～(千葉県作成)」をご参照ください。
(<https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/kenkouken/documents/ri-fretto.pdf>)

○同居家族以外で接触した方への対応について

- ・勤務先や通学・通園先の所属先には、新型コロナウイルス感染症であったことをお伝えください。
- ・発症 2 日前以降と一緒に飲食したり、マスクなしで手の届く範囲で会話をした方がいた等濃厚接触者に該当すると考えられる方がいた場合、患者さんから該当者へ連絡し、7 日の不要不急の外出自粛と有症状時の医療機関受診についてご説明ください。

「濃厚接触者」とは、患者の感染可能期間内(発症日の 2 日前から、診断後に隔離などをされるまでの期間)に、接触した者のうち、次の範囲に該当する人とされています。

1. 患者と同居、あるいは長期間の接触(車内、航空機など)があった人
2. 適切な感染防護なしに患者を診察、看護もしくは介護した人
3. 患者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接接触した可能性が高い人
4. その他、手で触れることのできる距離(目安として 1メートル)で、必要な感染予防等(マスクなど)なしで 15 分以上接触があった人(周囲の環境や接触の状況等個々の状況から患者の可能性を総合的に判断する)

【参考】国立感染研究所「積極的疫学調査実施要領」より