

新型コロナの自宅療養について

新型コロナウイルスの感染拡大により医療がひっ迫することを回避するために、12月1日付けの区長文書でチラシをお配りし、町民の皆様にご自己検査と自宅療養をお願いしたところですが、長野県が作成している「自宅療養リーフレット」を基に自宅療養の流れなどをまとめましたので参考にしてください。

新型コロナウイルスは、飯田下伊那圏域でも、誰がかかってもおかしくない状況となっています。部屋の換気をするなどの感染予防対策を十分していただくとともに、感染者を非難するような言動は絶対に行わないようにお願いします。

なお、自己検査が陽性であった場合に、直ちに自宅療養につなげていただくため、「研究用」抗原検査キットの無料配布は12月9日(金)をもって終了いたします。医療のひっ迫を回避するための中止ですので、ご理解いただきますようお願いいたします。

自宅療養の事前の準備が必要です

事前に薬局で購入してご用意いただくもの

○新型コロナ抗原定性検査キット(医療用)

(「研究用」ではなく、「体外診断用医薬品」または「第一類医薬品」と表示されている「医療用」検査キットを使用してください。)

○市販の解熱鎮痛剤

町内で医療用の新型コロナ抗原定性検査キットを販売している薬局

日本調剤北條薬局 31-1261

※日本調剤のオンラインストア (<https://store.nicho.co.jp/>) でも購入可能です。

あなん薬局 22-3377

- ・在庫の変動があるため、事前に薬局に確認をお願いします。
- ・長野県薬剤師会のウェブサイトにて取扱い薬局の一覧表を掲載しています。

「コロナかな？」発熱等の症状が出た場合

○受診する場合 ・12時間後に受診(発症初期は検査キットで反応しない場合があるため)

○医療用キットでの自己検査 発熱から8時間経過後。しっかり鼻腔内を拭うこと。

＜発熱外来優先者＞ ・重症化リスクのある人

・妊婦、65歳以上または基礎疾患のある人

・小学生以下(小児科医院の外来がひっ迫した場合は、小学生は内科の診療、検査医療機関受診をご検討ください。)

これらの重症化リスクのある人が受診できるよう、他の人たちは、できるだけ自己検査をしていただくようお願いします。

自己検査で陽性になった場合

○自己検査で陽性になった人や陰性でも症状のある人は、**自宅療養**をお願いします。

○症状が収まっても感染力があるため、**療養期間は7日間**を守ってください。

○医療用の検査キットで自己検査し、陽性となった人は、「長野県コロナ登録」で検索して「新型コロナウイルス感染症軽症者登録センター」への登録にご協力をお願いします。

なお、同センターでは、住民税非課税世帯の人や就学援助の認定を受けているご家庭の小中学生で、重症化リスクがなく医療機関を受診しない有症状者向けに、WEBでの申請により抗原定性検査キットを無料配布しています。詳しくはセンターのWebサイトをご確認ください。

療養環境の準備

(1) 療養環境

- ・同居する方との接触を最小限に抑えるため、生活空間を分ける（原則個室）対応やトイレ、浴室等、同居する方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品を準備しておきましょう。

(2) 薬の準備

- ・服用中のお薬がある場合は、2週間分程度はご用意いただくようお願いします。
- ・療養中にお薬が足りなくなりそうな場合は、かかりつけ医の電話再診を受けた上で薬を処方してもらうようお願いします。かかりつけ医の協力が得られない場合等には保健所にご相談ください。
- ・薬の受取りは家族等をお願いするか、かかりつけ薬局に相談してください。

(3) 食料・日用品について

- ・原則として、親族の方等の支援により調達、確保をお願いします。
- ・一定の条件（少しでも症状が出た人で、症状軽快から24時間経過後の人、また、症状が出たことのない人は、短時間、マスクの着用、公共機関を利用しないこと）の下で、食料品等の買い出しなど、必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。
- ・ひとり暮らしの方などで支援を受けることが困難な場合は、県の健康観察センターから食品や日用品のセットを届けていただくことができますので、県健康観察センター（☎0120-117-097）にご相談ください。

自宅でのケア・薬の使い方について

(1) 療養中の健康状態をチェックしましょう。

- ・1日2回（朝・夕）健康状態（体温）を確認し、結果を記録しましょう。
- ・同居する方も毎日健康状態の観察をお願いします。
- ・症状（発熱、咳、たん、倦怠感など）が悪化した時は、以下によりご連絡をお願いします。

■県健康観察センター（8:30～20:00（土日含む））	0120-117-097
■保健所（夜間）	0265-53-0435

※呼吸困難、意識障害、けいれん等で急を要する場合は、119番に連絡してください。連絡する際には、新型コロナウイルスに感染して自宅療養している旨を必ずお伝えください。

(2) 症状による対処方法とお薬の使い方について

【症状に応じた対応】

- 発熱 37.5℃以上で、頭痛や倦怠感が強い場合は、1回量の解熱鎮痛剤を服用してください。
- 嘔吐 ア 嘔吐後は、口の中をすっきりさせるため、口をすすいでください。
イ 嘔吐が続く場合は、無理に食事を取らないでください。

ウ 嘔吐1時間後くらいから、水分（スポーツドリンクや経口補水液など）を少しずつ摂取してください。

○下痢 水分をしっかり取り、消化の良いものを召し上がってください。

【薬の使い方】

（1）市販薬の正しい飲み方

①症状と薬の種類について

症状がはっきりしている場合、その症状を抑える薬を飲むことで、症状が軽快する場合があります。

ア 発熱、頭痛がある場合	⇒	解熱鎮痛薬
イ 鼻水、鼻づまりがある場合	⇒	鼻炎薬、点鼻薬
ウ 咳、たんがある場合	⇒	咳止め、去たん薬
エ のどに痛みや違和感がある場合	⇒	トローチ、うがい薬

※ 症状に対応する薬がない場合は、総合感冒薬（かぜ薬）を飲むことで、症状が軽快する場合があります。ただし、総合感冒薬（かぜ薬）には解熱鎮痛剤が入っていますので、解熱鎮痛剤とはいっしょに服用をしないでください。

②飲むタイミングを守りましょう

- ・かぜ薬は、食後の服用を基本としています。服用の間隔はしっかりと空けてください。
- ・頓服は、発作時や症状のひどいときに飲む薬です。薬には決まった服用間隔がありますので、続けて服用することはお控えください。
- ・薬はコップ1杯の水かぬるま湯で服用するようにしてください。ジュースやアルコールで服用すると、効果に影響が出たり、副作用が出たりする場合がありますのでやめてください。

③飲み忘れについて

- ・飲み忘れに気づいたら服用していただきますが、次の服用のタイミングが近い場合は飛ばします。一度に2回分を服用することはしないでください。

（2）治療中の内服薬について

治療中の内服薬がある場合は、引き続き内服を継続してください。

なお、新たに市販薬などの薬を服用する場合は、服用中の薬と市販薬の飲み合わせなどがありますので、かかりつけの薬剤師にご相談ください。

以上の症状に応じた対応をしても、症状が悪化や改善しない場合は、県健康観察センターの看護師にご相談ください。

療養中の注意事項

- ・療養中は外出をしないでください。
- ・健康状態の正確な把握が困難となるおそれがあることや症状の悪化のおそれがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・同居する方とは生活空間を分けてください。（療養者は極力個室から出ないようにしてください。）
- ・部屋を出入りする際は、マスクを着用してください。同居の方も全員マスク（なるべくサ

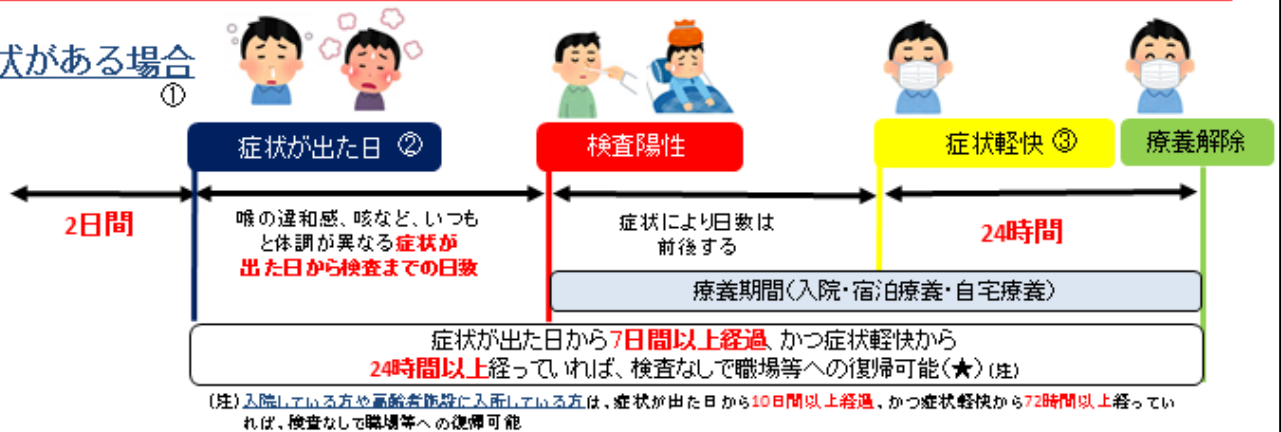
ージカルマスク)を着用しましょう。マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意してください。

- ・流水と石けん、または、擦式アルコール性消毒液でこまめに手洗いをしてください。
- ・定期的に部屋の換気を行ってください。トイレ、風呂等、療養者と同居する方が供用する場合は、消毒と換気を十分に行い、入浴は療養者が最後に行ってください。
- ・ドアノブなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒してください。
- ・食器、シーツ等は療養者専用のものを用意し、供用しないでください。
- ・療養者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う際は、手袋、サージカルマスク、プラスチックエプロンやガウン(身体を覆うことができ、破棄できる物で代用可:例 カップ等)を着けてください。
- ・食器類の洗浄やリネン・衣類等の洗濯は通常の洗剤で行い、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。)
- ・自宅療養期間中のごみは、療養解除後に厳重に密閉して一般ごみとして廃棄してください。
- ・療養者の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はしっかりとしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。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。
- ・外部からの不要不急の訪問者は受入れないようにしましょう。

療養解除について

(★)症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、**感染リスクがあります**。
検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等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避けること、マスクを着用すること等、**自主的な感染予防行動の徹底をお願いします**。

症状がある場合



症状がない場合



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合は、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。