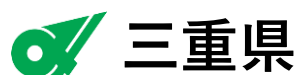


新型コロナウイルス感染症

陽性が判明した皆様へ



I 療養と感染管理等

(1) 感染拡大防止の徹底

感染管理の点から、自宅から外出しないでください。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますとともに、生活用品の調達等で配送サービスを活用する場合は、配送者と直接触れないような受け取り方法（置き配）としてください。

感染予防の徹底については、皆様のご協力が重要となりますので、ご協力をお願いします。

○外出に関する注意点

対象	注意点
本人	感染拡大防止のため、ご本人は自宅から外出せず、自宅で療養していただきます。自宅内でも個室で過ごすなど必要最小限の行動にとどめてください。
同居家族	ご家族など同居の方も、生活上、必要な外出を除き、不要不急の外出は控えましょう。外出する場合はマスクを着用してください。
訪問者	外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。

(2) 健康状況の報告等

	内容
①	飲酒・喫煙は厳禁です。
②	症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合、すぐに保健所に連絡してください。 <u>特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合や、以下の「緊急性の高い症状」の場合、保健所又は夜間相談窓口(P6記載)に必ずすぐに連絡してください。</u>
③	同居の方も毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに保健所に連絡してください。

緊急性の高い症状

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(※)
息苦しき等	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き息が上がる 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

(※)は同居の方が確認した場合

- 緊急の場合は119に電話して下さい。電話の最初に、氏名及び新型コロナウイルスに感染し、家にいることを伝えてください。

(3) 食事等

食事や定期的に服薬している薬の不足がある場合は保健所にご相談ください。
ご要望に応じて、その後の必要な手続きについてご連絡します。
なお、食事の配送は原則、ご連絡いただいた日の翌々日以降になります。

(4) 清掃

内容
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ましょう。（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）

(5) ごみの廃棄方法

	内容
①	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ごみ袋はいっぱいになる前に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」ことを心がけましょう。
②	ゴミ袋は2重にしてください。
③	同居の方がいる場合は同居の方がごみ集積場に運んでください。
④	独居などで本人がごみ捨てを行わざる得ない場合は、ごみ袋の外側やドアノブ等に触れる前に必ず手洗いや手指消毒を行うとともに、ごみを捨てる時にマスクを着用しましょう。

(6) 同居者がいる場合（同居者への感染拡大防止について）

○居住環境について

	注意点
①	専用の個室を用意してください。
②	専用の個室が確保できない場合は家族全員が常時マスクを着用して十分換気をしてください。
③	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。
④	洗面所・トイレも専用のものが望ましいですが、共用する場合は、十分な清掃と換気を行いましょう。共用スペースに立ち入る時は必ずマスクを着用してください。
⑤	1日1～2回トイレの入り口のノブ等、手が触れる場所のアルコールによる拭き取りを行ってください。
⑥	入浴は最後にしてください。

⑦	同居の方が居室に出入りする時は、マスク等を着用し、流水と石鹼による手洗い又は擦式アルコール性消毒薬による消毒を行いましょ う。
⑧	リネン（タオル、シーツなど）、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。

○同居の方の感染管理について

	内容
①	同居の方がケアを行う場合には、特定の方が行うようにしてくださ い。その場合、両者ともマスク等を装着するとともに、十分な距離 （1m 以上）を保ってください。 ケアを行う方は、基礎疾患がない健康な人としてください。
②	陽性となった方の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、 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）を使用しましょ う。
③	陽性となった方が触れるものの表面（ベッドサイド、テーブル、ド アノブなど）はアルコールなどで、1日1回以上、拭きましょ う。
④	ケアを行った後や、清掃・洗濯の後は石鹼と流水で手を洗いましょ う。
⑤	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ましょ う。

II 相談先

保健所から伝えられた番号
をここに書いてください！

健康状態に関する相談先

	相談先	電話番号	備考
8時30分 ～17時15分	保健所		
17時15分 ～翌日8時30分	夜間相談窓口		

こころの電話相談

こころのお悩みごと（「眠れない」「不安な気持ちが続く」「いらいらする」など）がありましたら、三重県こころの健康センターの専門職員がお話を伺いますのでご利用ください。

相談時間 月～金 9時～16時（祝祭日は除く。）

電話番号 059-253-7821

※ 必須ではありませんが、新型コロナウイルスに感染し、陽性である旨お申し出いただくとスムーズにご相談いただけます。

※ 相談料は無料ですが、通信費は発信者負担となります。

【MEMO】