

新型コロナウイルス感染症により自宅療養をされる皆様へ

自宅療養期間中は、ご自身の健康のため、また、ご家族など、身近な方への感染を防ぐため、次の点を守っていただくよう、ご理解とご協力をお願いいたします。

1 外部との接触を避けましょう

- ・感染者は外出しないでください。なお、有症状の場合で症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、公共交通機関を使わないこと、自主的な感染予防行動を徹底のうえ、最小限の外出は可能です。
- ・外部からの不要不急の訪問者は受け入れないでください。

2 健康観察について

- ・自宅療養者の健康観察は、群馬県健康観察センター又は保健所が行います。
- ・療養期間中は、毎日、朝夕の2回、体温と血中酸素飽和度の測定を行い、ご自身の健康状態の観察を行ってください。
- ・健康観察アプリでの症状報告をお願いしています。ご協力をお願いします。
- ・パルスオキシメーター（指先に装着して血中の酸素飽和度を測定する機器）の使用方法は、「パルスオキシメーターの使い方」をご覧ください。
- ・飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・体調が急変することもあります。次の様な緊急性の高い症状が出た場合は、すぐに下の「急な体調変化などの際の相談先」に連絡してください。

【緊急性の高い症状】（※注）は家族等が確認した場合

表情・外見	<ul style="list-style-type: none">・顔色が明らかに悪い・口びるが紫色になっている・いつもと違い様子がおかしい（※注）
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・少し動くと息苦しい・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・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた・SpO2が95以下
意識障害等	<ul style="list-style-type: none">・ぼんやりしている（反応が弱い）（※注）・もうろうとしている（※注）・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

※ 服薬中のくすりについては、かかりつけ医療機関等に電話でご相談ください。

急な体調変化などの際の相談先

- かかりつけ医や検査を実施した医療機関へ
- 県受診・相談コールセンター（☎0570-082-820）へ ※1
- 伊勢崎保健所（☎0270-25-5066）へ ※2

※1 24時間電話受付

※2 平日の8時30分から17時15分まで電話受付

3 自宅での感染予防対策について

(1) 部屋を分けましょう

- ・食事や寝る時も別室としてください。
- ・分けられない場合は、感染者と少なくとも2メートルの距離を保ち、仕切りやカーテンをしましょう。
- ・感染者はできるだけ部屋から出ないようにしましょう。
- ・トイレ、洗面所などの共用スペースの利用は最小限にしましょう。
- ・感染者が入浴する場合は、家族の中で最後に、その後、十分な清掃と換気を行いましょう。

(2) 感染者のお世話はできるだけ限られた方にしましょう

- ・心臓・肺・腎臓等に持病のある方、糖尿病、免疫力が低い方、妊婦等が世話をするのは避けてください。

(3) マスクをつけましょう

- ・感染者・お世話をする人は、お互いにマスクをつけましょう。
- ・マスクの表面には触れないようにしてください。

(4) こまめに手を洗いましょう

- ・石けんでの手洗いやアルコール消毒をしましょう。
- ・洗っていない手で目や鼻、口などに触らないようにしてください。

(5) 換気をしましょう

- ・定期的に部屋の換気をしてください。(1時間に2回以上、数分間程度行うと効果的。)

(6) 手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ・よく触れる部分(ドアノブ、照明のスイッチ、ベッド柵、テーブルなど)は薄めた塩素系漂白剤(0.05%次亜塩素酸ナトリウム)で拭いた後に水拭きするか、消毒用アルコール(70%以上)で拭きましょう。
- ・タオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようにしましょう。

(7) 汚れた衣服やリネンは、直接触れずに洗濯しましょう

- ・下痢や嘔吐等の体液で汚れた衣服などを扱う際は、手袋、マスク、使い捨てのエプロン等を身につけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯して完全に乾かしてください。

(8) ゴミは密閉して捨てましょう

- ・鼻をかんだティッシュや使用したマスクは、直接触れずビニール袋に入れ、しっかり縛って捨ててください。

4 自宅療養期間について【9月7日から変更】

- ・「症状のある方」は発症日から**7日間**、「症状のない方」は検体採取日から**7日間**は自宅待機してください。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	
例：9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8日	9月9日	
【症状のある方】 発症日	療養期間(7日間※1)						症状 軽快		療養 解除
【症状のない方】 検体採取日	療養期間(7日間※2)								療養 解除

※1 発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快後**24時間経過**した場合に療養解除となります。

※2 5日目に検査キットで陰性確認した場合は、5日間経過後に療養解除になります。