自宅療養（じたくりょうよう）をされる皆様へ

◎感染拡大防止のため、ご自身は自宅から外出せず、自宅で療養してください。

◎ご家族など同居の方は、濃厚接触者（のうこうせっしょくしゃ）にあたるため、不要不急の外出は控えましょう。

◎外部からの訪問者は受け入れないようにしましょう。

※空欄部分は、P2を参考にご自身で記入ください。

【自宅療養いただく期間】

月　　日（　　）～　　月　　日（　　）

療養期間中に体調悪化したなどご心配なことがある場合には、県が委託する「**福島県自宅療養者等フォローアップセンター**（以下「フォローアップセンター」という。）」にご相談ください。

療養中の過ごし方については、本誌に記載してありますので、ご一読ください。その他、県ホームページにはQ＆Aの記載もありますので、ご確認くださるようお願いします。

自宅療養者に関する情報はこちら ➡

🔍福島県　自宅療養

※体調悪化時はフォローアップセンターにご相談ください。

☎０１２０－８９７－０８９

福島県
（令和４年８月作成）

１．自宅療養いただく期間

・療養いただく期間は、症状が出た日の翌日から１０日間です。
ただし、症状の軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向）が８日目以降となった場合は、症状の軽快後丸３日間（72時間）が経過した日まで延長となります。

・検体採取時に無症状の場合は、ＰＣＲ検査等の検体採取日の翌日から７日間です。なお、１０日間が経過するまでは、検温などご自身による健康状態の確認やリスクの高い場所の利用を避けるなどの感染対策をお願いします。
また、検体採取時に無症状でも、その後症状が出た場合は、症状が出た日の翌日から１０日間が経過する日まで療養が延長になります。

・療養期間について特段の連絡は差し上げませんので、各自ご確認くださるようお願いします。

＜症状がある方（症状が出た日の翌日から10日間）＞

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	９日目	10日目	11日目
発症日	療養期間（10日間）										療養解除

＜無症状の方（検体採取日の翌日から７日間）＞

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	９日目	10日目
								検温など健康状態の確認を継続		
検体採取日	療養期間（７日間）							療養解除		

２．新型コロナウイルス感染症の特徴

・新型コロナウイルスは、感染者の口や鼻から、咳、くしゃみ、会話をしている時などに排出される、ウイルスを含む飛沫（しぶき）またはエアロゾルと呼ばれるさらに小さな水分を含んだ状態の粒子を吸収するか、感染者の目や鼻、口に直接的に接触することにより感染します。

・オミクロン株に感染してから平均３日で、発熱・のどの痛み・鼻水、咳・全身のだるさなどが症状として現れますが、そのほとんどが２～４日で軽くなります。順調に経過すれば、“かぜ”と大きな違いはありません。

・一方で、高齢者や基礎疾患（きそしっかん）（心不全（しんふぜん）、人工透析（じんこうとうせき）、ぜんそくなど）をお持ちの方などは重症化リスクが高まります。

３．自宅療養者の健康状態の確認について

・　自覚がない場合でも健康状態が変化している場合があります。

・　毎日しっかり健康管理を行い、ご自身の症状の変化を確認しましょう。

　水分が取れない、ぐったりしている、呼吸が苦しい、発熱が４日以上続くなど、症状が悪化した場合は、すぐに１ページに記載された連絡先にご相談ください。
　なお、症状が発熱の場合は、医療機関で処方された解熱剤などを服用し、安静にして様子をみてください。

４．健康管理について

熱中症にご注意ください

　気温や湿度の高い日は、エアコンや扇風機で室内の温度を調節し、こまめに水分を補給しましょう。
　高齢者や子ども、体調の悪い方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

禁酒・禁煙をお願いします

　健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや、症状が悪化する恐れがあることから、療養中は飲酒・喫煙をしないでください。

服用中のお薬はかかりつけ医にご相談ください

　服用中のお薬がある場合は、自宅療養期間中のお薬について、かかりつけ医等に電話してご相談ください。

５．ごみの捨て方について

ごみはビニール袋に入れ、密閉してください。

ごみは、療養室内で保管し、自宅療養期間が終了してからごみステーションに出してください。

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

③ ごみを捨てた後は流水と石けんで手を洗う

※やむを得ず、自宅療養が終了する前に、ごみステーションに捨てる場合は、人と接触しない時間帯に、手指消毒及びマスクなどの感染症対策をして捨ててください。

ご家族など同居の方がごみを捨てる場合には、以下にご注意ください。

❶ごみ箱にごみ袋をかぶせ、いっぱいにならないようにしましょう!

ごみは、いっぱいになる前に早めに出しましょう。

❷ごみに直接触れることのないよう、しっかり縛って出しましょう!

ごみは、空気を抜いてからしっかり縛って出しましょう。万一、ごみが袋の外面に触れた場合や、袋が破れている場合は、ごみ袋を二重にしてください。

❸ごみを捨てたあとはしっかり手を洗いましょう!

石けんを使って、流水で手をよく洗いましょう。

６．自宅療養中の感染対策について

同居の方は濃厚接触者にあたります。同居の方は、外出を控え、自宅待機の期間中、ご自身の健康状態を毎日確認していただきます。

同居の方に症状（発熱や息苦しさ）がある場合は、かかりつけ医等にご相談ください。

自宅待機の期間は、右のQRコードから県ホームページをご覧ください。

実施していただきたい 10 の感染対策

① 小まめな**換気**を行う

② みんなで**マスクを着用**

③ 小まめに**流水と石けんで手洗い**（アルコール消毒可）

④ ドアノブやテーブルなどの**共用部分の消毒**

⑤ お世話する人は**限定する**

⑥ **食事は別室**または時間をずらす

⑦ 陽性者の**お風呂は最後**

⑧ 物（タオル、食器、歯磨き用コップ）を**共用しない**

⑨ 寝室など**可能な限り生活空間を分ける**

⑩ 汚れたタオルやシーツ、衣類は洗濯する

※清掃・洗濯をしてもらう場合には、サージカルマスク（マスク）、手袋、使い捨てエプロン（ビニール袋の大判のゴミ袋で代用可能）を使用してもらってください。

７．災害時の避難について

万が一の場合に備えて、避難に関する事前確認をしましょう。

ハザードマップで自宅の状況を確認しましょう

大雨などの際に危険があるか等確認をしましょう。

県内市町村の
ハザードマップ

災害が発生した場合の対応について

・ハザードマップで水害等の区域内に入っていて、かつ、水害が起きそうな場合は保健所にご相談ください。
・親戚や知人などのお宅で、個室などにより感染対策がとれる場合は、避難先としてご検討ください。
・やむを得ず一時的に市町村が開設する避難所へ避難する場合には、避難所に事前に連絡するか受付で陽性者であることをお伝えください。
その際、他者との接触を避け、感染対策を十分とりましょう。

情報収集に努めましょう

避難のタイミングは、警戒レベル３「高齢者等避難」ですので、災害時は、テレビ・ラジオ・インターネット等を活用して、情報収集しましょう。

本人情報を市町村に情報提供する場合があります

警戒レベル３「高齢者等避難」になったとき、安全かつ速やかに避難していただくため、災害対応を担う市町村へ情報提供を行う場合があります。

８．特例郵便等投票について

に該当する方は、令和３年６月２３日以降にその期日を公示または告示される選挙から「特例郵便等投票」ができるようになりました。

詳細は、市町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

福島県選挙管理委員会事務局　特例郵便等投票　ホームページ

９．自宅療養期間が終了したら

療養が終了しましたら、基本的にはお仕事への復帰や従来の日常生活に戻ることになりますが、無理をせず、体調を見ながら日常生活を再開してください。

療養終了後の生活について

１　基本的な感染対策を徹底しましょう

・三密（密閉、密集、密接）を避けましょう。

・石けんやアルコール消毒液を用いて手洗い、消毒をしましょう。

・咳エチケット（マスクの着用やティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使い、口や鼻をおさえる）をしましょう。

２　健康状態を確認しましょう

・毎日、体温測定を行うなど体調確認をしましょう。

・咳や発熱などの症状が出た場合は、事前に電話連絡をしてかかりつけ医等を受診してください。その際は、新型コロナウイルス感染症で療養していたことをお知らせください。

新型コロナウイルス感染症の「り患後症状（いわゆる“後遺症”）」について

新型コロナウイルス感染症にり患した方の中には、その後に、一部の症状が長引く人がいることが分かっています。

主な症状は、倦怠感、息苦しさ、睡眠障害、集中力の低下、味覚・嗅覚障害などですが、時間が経つにつれて改善し、診断から6か月後に症状が認められる方は10％程度とされています。

り患後症状と思われる症状を感じた場合には、かかりつけ医や身近な医療機関、入院治療を受けた医療機関等に相談・受診してください。受診先や相談先がわからない場合には、受診・相談センター、または、各地域の保健所にご相談ください。

詳しくは、以下のQRコードから県ホームページをご覧ください。

（または 福島県　コロナ後遺症 で検索）

新型コロナワクチンについて

新型コロナウイルスに感染した方も、新型コロナワクチンの接種対象者です。接種当日に体調が良好であれば接種することができます。

なお、感染してからワクチン接種までの間隔等については、厚生労働省ホームページ「新型コロナワクチンQ＆A」等を参考にしてください。

生命保険会社等に提出する療養証明書について

療養証明書は、My HER-SYS（まい はーしす）から電子版の証明書が取得できます。

・My HER-SYSの画面からご自身で新型コロナウイルス感染症にり患した旨の療養証明書を即時、表示することができます。

・PCR検査等を実施し、医療機関で新型コロナウイルス感染症の診断を受けた方が対象です。「疑似症患者（いわゆる、みなし陽性）」の方は対象外です。

・保険会社には、My HER-SYSで表示される療養証明書を有効なものとして取扱うよう、厚生労働省から通知が出ております。紙の証明書を提出する必要は原則ありません。

・My HER-SYSで表示できない方、表示できても利用できない方については、保健所で療養証明書を発行いたします。
詳しくは、以下のQRコードから県ホームページをご覧ください。

療養終了後に勤務や登校を再開する時には、所属先に療養解除の証明書または陰性証明書を提出する必要はありません。

※その他ご不明な点は、保健所（福島県、福島市、郡山市、いわき市）までご連絡ください。