

自宅療養されるみなさまへ

令和3年8月16日

大阪府

目次

1 [はじめに・・・P2](#)

2 自宅療養中の注意事項

- (1) [健康状況の報告（毎日の報告、緊急時）・・・P3](#)
- (2) [自宅療養をするに当たっての生活基本事項\(パルスオキシメーターの貸し出し、配食サービス等\)・・・P4](#)
- (3) [自宅療養解除に関する考え方・・・P5](#)
- (4) [その他注意事項・・・P6](#)
- (5) [災害時の避難行動について・・・P6](#)
- (6) [自宅療養における医療費の公費負担について・・・P6](#)
- [【参考①】 消毒液（次亜塩素酸ナトリウムの希釈液）の作り方・・・P6](#)
- [【参考②】 家庭でのマスク等の捨て方※環境省リーフレットより引用・P7](#)
- [～自宅療養を開始するためのチェックシート～・・・P8](#)
- [自宅療養の各種証明書について・・・P9](#)
- [こころのホットライン・・・P10](#)
- [新型コロナウイルス感染症における自宅療養者向けオンライン診療※及び薬の処方への支援について\(※電話・情報通信機器による診療\)・・・P11](#)
- [新型コロナウイルス感染症に関する健康状態の確認について～スマートフォン等での入力をお願いします～・・・P12](#)

1 はじめに

現在、大阪府では新型コロナウイルス感染症の感染者数の増加に伴い、重症者等に対する十分な医療提供体制の確保のため、国の通知に基づき、症状がない方・医学的に症状が軽い方には、PCR検査の結果が陽性であっても、医療機関への入院ではなく、自宅での安静・療養（自宅療養）を行っていただいております。自宅療養中は、管轄保健所（以下「保健所」と言う）が健康観察を行いますのでご安心ください。

自宅療養される皆様に、安全・安心にお過ごしいただくため、本紙記載の内容についてご理解・ご協力いただきますよう、お願いいたします。

＜連絡先はこちら＞ 問い合わせ、体調不良時の連絡など

(※) _____ 保健所 電話番号 (※) _____
健康管理用スマホ等入力ID (※) _____

＜厳守＞

療養期間中は外出しないでください。

(※ 療養時、保健所よりご案内します。)

2 自宅療養中の注意事項

(1) 健康状況の報告（毎日の報告、緊急時）

- 毎日、1日3～4回(朝・昼・夜(夕・寝る前))ご自身の健康状態を確認して頂きます。
- お住まいの地域を管轄する保健所が、スマートフォンアプリや電話等で健康状態の確認を行います。
※スマートフォン等での入力方法は、P12～14をご確認ください。詳細は保健所から説明いたします。
- 療養中に症状が悪化したときは、ただちに保健所に報告してください。「緊急性の高い症状」がある場合は至急ご連絡をお願いします。

【緊急性の高い症状】※は同居の方が確認

- [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※
- [息苦しさ等] • 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
 - 生活をしていて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
- [意識障害等] • ぼんやりしている(反応が弱い)※
 - もうろとしている(返事がない)※
 - 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

- その他、体調の変化や受診についてのご相談は、保健所へご連絡ください。

(2) 自宅療養をするに当たっての生活基本事項

※詳細は、P8の自宅療養を開始するためのチェックシートを

ご確認ください。

皆様への注意事項

- ・自宅から外出しないでください。
- ・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。
- ・使用したティッシュやマスク等のゴミを捨てる際は、ビニール袋に入れ、密閉して捨ててください。
- ・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、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・服用中の薬がある場合は、2週間分程度の備蓄をしてください。自宅療養中に薬が足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医等のオンライン診療等を受診し薬を処方してもらってください。
- ・保健所において、自宅療養者の方全員を対象としてパルスオキシメーターの貸し出しを行っています。詳細は、保健所から連絡があります。無い場合は、保健所にお問い合わせください。
- ・自宅療養者への生活支援もごさいますので、保健所にご確認下さい。
※なお、配食サービスにおいては、全ての保健所において実施しています。

同居の方の感染管理について

- ・濃厚接触者にあたる同居の方は、本人と同様、健康管理が必要です。同居の方に症状があれば保健所に報告してください。
- ・同居する方は、ご本人と生活空間を分けてください。食事や就寝も別室にし、ご本人は極力部屋から出ないようにしてください。
- ・ご本人の世話は特定の人が担当し、接触は必要最低限にしてください。基礎疾患がない健康な人が担当することが望ましいです。
- ・日中は定期的に換気をしてください。
- ・ご本人は部屋を出入りする際は、マスクを着用し、同居の方もできるだけマスクを着用してください。ご本人が使用したマスクは、ご本人の部屋から持ち出さないようにしてください。
- ・こまめにうがい、石鹸で手を洗ってください。眼や口などは手を洗う前に触れないようにしてください。
- ・シーツ類・食器・歯ブラシの共用はしないでください。特にトイレ・洗面

所などのタオルの共有はしないでください。

- ご本人の入浴は同居者の中で最後に行ってください。
- ご本人が手で触れる共有部分を消毒してください。

*ドアの取っ手・ノブ・照明のスイッチ・ベッド柵等は、薄めた市販用の塩素系漂白剤で1日1回以上拭いた後、水拭きを行う

*浴室・洗面所は、通常家庭用洗剤で洗い、家庭用消毒剤でこまめに消毒し、換気を行う

*トイレは、ご本人が使用後、毎回、次亜塩素酸ナトリウムで拭いた後、水拭きを行うか、アルコール（アルコール濃度75%以上）で清拭及び換気を行う

- 体液で汚れたシーツ類、衣服に触れる際は、手袋とマスクをつけ、通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかり乾燥してください。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。

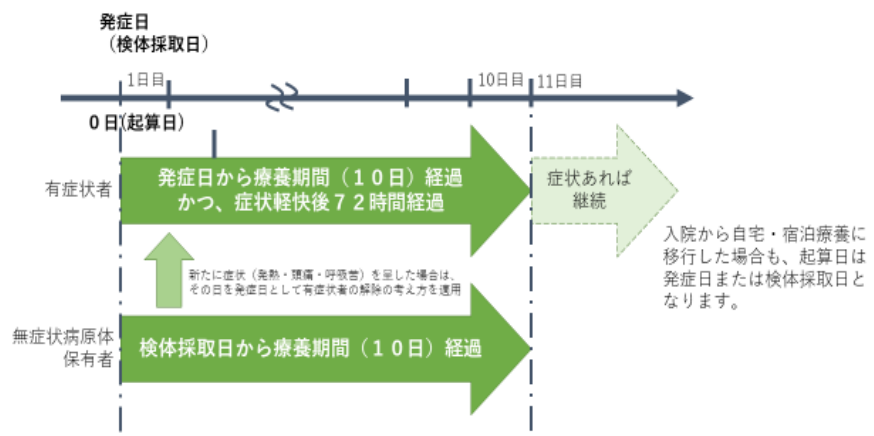
(3) 自宅療養解除に関する考え方

○国の退院に関する基準と同様です。

○原則、発症日（症状が出始めた日。無症状又は発症日が明らかでない場合は陽性確定に係る検体採取日）から10日経過し、かつ、症状が軽快（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向）後、72時間経過したときは療養を解除します。

○ただし、10日間経過以前に症状軽快した場合や無症状病原体保有者は、保健所の判断で2回のPCR検査を行い陰性確認する場合があります。

○最終的な判断は保健所長が行いますので、毎日の健康観察を必ず報告してください。



(4) その他注意事項

○食事等を宅配業者で注文したい場合、宅配受け取りの際は、対面での受け取りを避けてください。

〈ポイント〉

- 必ずマスクを着用してください。
- あらかじめ置き場所を指定する工夫が必要です。
- 現金のやり取りを避けるため、クレジットカード払いが望ましいです。
- 食器は使い捨ての容器にしてください。

(5) 災害時の避難行動について

災害時の避難行動については、保健所がお伝えします。

(6) 自宅療養における医療費の公費負担について

- 自宅療養中の新型コロナウイルス感染症に係る医療費（オンライン診療含む）については全額公費負担の対象となります。保健所より交付された「**宿泊療養・自宅療養における医療費公費負担通知**」を医療機関に提示ください。

【参考①】 消毒液（次亜塩素酸ナトリウムの希釈液）の作り方

※市販の次亜塩素酸ナトリウム製剤は濃度が濃いので、
使用時には0.05%～0.1%程度に薄めて使用してください。

| 使用濃度 | 原液濃度 | 方法 | 使用目的 |
|-------|------|--------------------|--|
| 0.05% | 6% | 3Lの水に対して 原液25ml | ドアノブ、照明のスイッチ、机、 椅子、電話機、コピー機のボタン、 エレベーターのボタン等 |
| 0.1% | 6% | 3Lの水に対して 原液50ml | トイレ、洗面台の清掃 おう吐物、ふん便の処理 |

市販の次亜塩素酸ナトリウム製剤

| 濃度 | 商品名 |
|----|---------------------|
| 1% | ミルトン等 |
| 5% | ハイター、 ブリーチ等 |
| 6% | ピューラックス、 アサヒラック等 |

- 使用時は、マスクや手袋をしてください。
- ペーパータオル等に十分に薬液を含ませて拭いた後、水拭きしてください。
- 希釈した次亜塩素酸ナトリウム溶液は、その都度使い切ってください。

新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

※軽症者が②「しばる」をする前に手を洗うこと

①ごみ箱にごみ袋をかぶせませ
ず。いっぱいになる前に早め
に②のとおりごみ袋をしばっ
て封をしましょう。

②マスク等のごみに直接触
れることがないようにしっか
りしばります。

③ごみを捨てた後は石鹸を
使って、流水で手をよく洗
いましょう。



※万一、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。

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。

～自宅療養を開始するためのチェックシート～

| | 注意する項目 | 本人・家族 |
|----|--|--------------------------|
| 1 | 自宅から外出しない 外部からの不要不急の訪問者を自宅内に入れない。 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | 軽症者等と他の同居者の部屋を可能な限り分ける | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 軽症者等の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする | <input type="checkbox"/> |
| 4 | できるだけ全員がマスクを使用する 感染者は使用したマスクは部屋から持ち出さない | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 小まめにうがい・石鹸で手洗いをする | <input type="checkbox"/> |
| 6 | シーツ類・食器・歯ブラシの共有はしない(特にタオルは、トイレ・洗面所などで共有しないこと) | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 入浴は家族の中で最後に行う | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 日中はできるだけ換気をする | <input type="checkbox"/> |
| 9 | 軽症者等が手で触れる共有部分を消毒する 取っ手・ノブ・照明のスイッチ・ベット柵等は薄めた市販用の塩素系漂白剤等で1日1回以上拭いた後水拭き トイレ・浴室・洗面所は、通常 of 家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒し、換気を行う | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 汚れたシーツ類、衣服を通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかり乾燥する | <input type="checkbox"/> |
| 11 | ゴミは密閉して捨てる | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 食事を宅配業者で注文したい場合、宅配受け取りの際は、対面での受け取りを避ける | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 療養中は禁酒する | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 療養中は禁煙する(喫煙者のみ) | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 服用中の薬がある場合は、2週間分程度の備蓄をしておく 療養中に、服用中の薬がなくなりそうな場合は、かかりつけ医の電話再診等を受けた上で薬を処方してもらう | <input type="checkbox"/> |



自宅療養の各種証明書について

1. PCR 検査の結果が陰性であることの証明書(陰性証明)について

保健所では陰性証明の発行はしていません。(自宅療養終了後に勤務等を再開するにあたって、職場等に陰性証明を提出する必要はありません。この取り扱いは、厚生労働省から各都道府県労働局にも周知しています。)

2. 宿泊療養又は自宅療養を証明する書類(保険会社の医療保険等の入院給付金の請求のための証明書)について

保険会社の医療保険等の入院給付金については、感染が確認された方のうち、宿泊療養や自宅療養となった方々に対しても、対象となることがあります。対象となるかは、保険会社にご確認ください。

対象となる場合は、保健所で療養を証明する書類(就業制限解除通知書等)を交付できますのでご相談ください。

(参考)

令和3年2月12日付け 新型インフルエンザ等対策特別措置法の一部を改正する法律施行に伴う宿泊療養・自宅に関する事務連絡の改正について

【別添3】「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養及び自宅療養の対象並びに自治体における対応に向けた準備について」に関する Q&A について(その9)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000740156.pdf>

(参考)

「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養及び自宅療養における公費負担医療の提供について」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000626868.pdf>

新型コロナウイルス感染症により
不安やストレスを感じている方のための

こころのホットライン

新型コロナウイルス感染症に感染し、治療や療養中に、

- ・イライラしやすい、怒りっぽい
- ・落ち着きがなくなり、集中できなくなる
- ・自分の責任だと自分を責めてしまう
- ・孤独や寂しさを感じる
- ・生活が一変したことにとまどう

といった、こころの変化がみられることがあります。

また、治療や療養が終わった後も、こういったこころの不調が続くこともあります。

これらは特別なことではありません。

ひとりで抱え込まずに話してみませんか。

「こころのホットライン」にお電話いただき、お気持ちを
お聞かせください。

あなたはひとりではありません

電話番号

06-6697-0877

午前9時30分～午後5時

※ 土・日・祝日を除く

あなたからのお電話をお待ちしております

※入院・宿泊療養・自宅療養が終わった後もご利用いただけます。

※相談は匿名でも受けています。また、秘密は守ります。

※関係職員への連絡が必要な場合は、原則、あなたの同意を得て行います。

※支援者からの相談もお受けしています。

こころのケアについての情報はホームページにも掲載しています。
大阪府こころの健康総合センターのホームページ「こころのオアシス」
<http://kokoro-osaka.jp/>



新型コロナウイルス感染症における自宅療養者向け オンライン診療※及び薬の処方支援について

※電話・情報通信機器による診療

【対象】自宅療養されている方で、コロナによる発熱等があり、医師による診察及び薬の処方を希望される方で、かかりつけ医又はかかりつけ薬局が無い方

- かかりつけ医又はかかりつけ薬局がある方は、まず、そちらにご相談ください。
- かかりつけ医、かかりつけ薬局が無い方は、保健所から配布した、大阪府医師会及び大阪府薬剤師会から提供いただいたリストをもとに「オンライン診療（電話・情報通信機器による診療）医療機関」及び「院外処方・配送薬局」に、連絡してください。

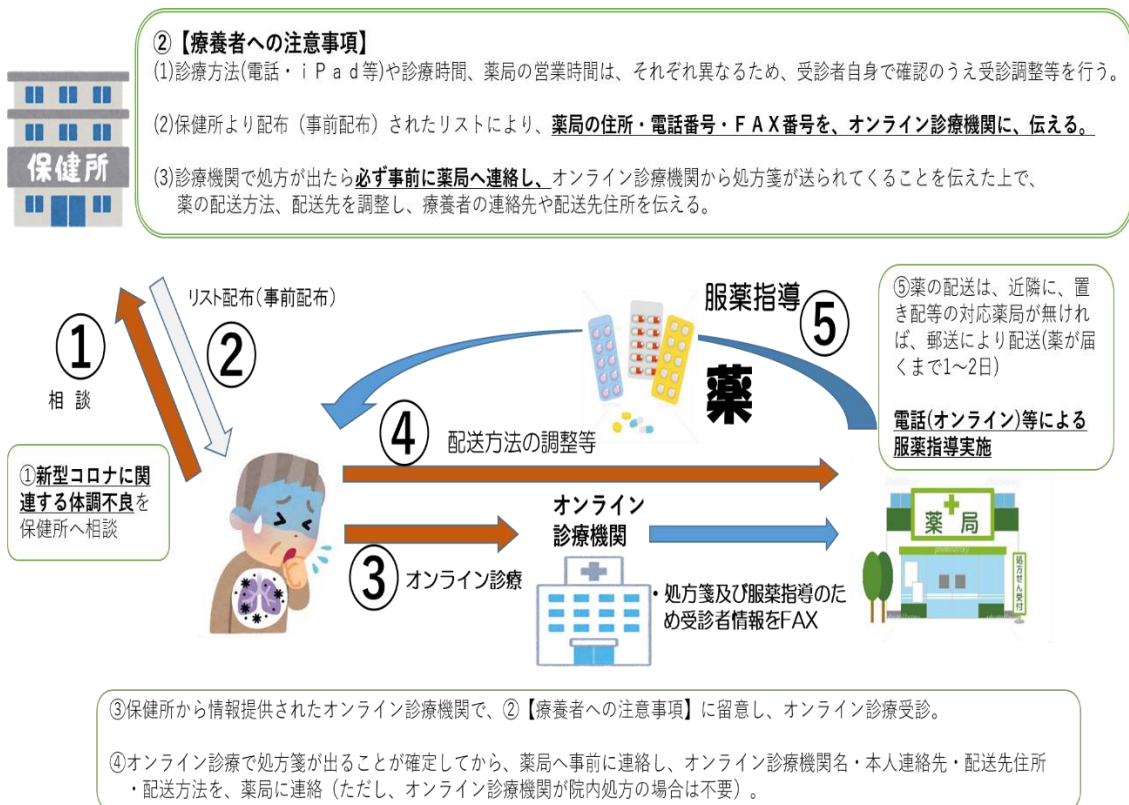
詳細は、以下の流れをご覧ください。

【注意】

ご紹介するのはどちらも、**新型コロナに関する、診療、薬が対象**となります。それ以外の診療については、対象としておりませんので、十分にご留意願います。

お住まいの場所などにより、薬のお届け方法などが異なりますので、必ず、リスト診療機関・薬局と良くご相談いただきますようお願いいたします。

オンライン診療（電話・情報通信機器による診療）の流れ



新型コロナウイルス感染症に関する健康状態の確認について ～スマートフォン等での入力をお願いします～

- 別紙（初回登録ガイド）を参考に入力願います。
- ご自身のスマートフォンからQRコード、又は、URLを読み込んでください。
- 初回のログインには、電子メールアドレスおよび保健所からお知らせした健康管理入力（スマホ等入力）IDが必要となります。
- 1日3～4回、健康状態を入力してください。

入力いただいた情報の取扱いについて

○健康状態の調査は、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」（感染症法）に基づき、保健所を設置する都道府県や市・特別区が実施しています。皆様による健康状態の入力は、同調査への回答と位置づけられます。保健所を設置する都道府県や市・特別区は、同調査により収集した情報を感染症法に基づき国（厚生労働省）に報告することとされています。

○入力いただいた情報は、国（厚生労働省）が運営する「新型コロナウイルス感染者等把握・管理支援システム」（HER-SYS）で管理されるとともに、感染症法に基づく業務を行う都道府県、市・特別区、厚生労働省の職員や、都道府県や市・特別区から健康状況の把握等の業務の受託した関係機関（地域の医師会等）に、それぞれの業務の実施に必要な範囲内で（※）共有されます。

※例えば以下のような場合が想定されます。

- ・療養中の健康状態に関する情報について健康フォローアップを行う医師等に共有
- ・受診した帰国者・接触者外来と療養先（自宅やホテル）の管轄の保健所が異なる場合の保健所間の情報共有
- ・入院病床数や宿泊施設数の調整等に必要な地域内の患者数の推移等のデータの作成に活用

○また、国（厚生労働省）は、HER-SYS に蓄積された情報を活用して、新型コロナウイルス感染症の発生状況等の統計を作成し公表します。また、統計情報をもとに、新型コロナウイルス感染症の研究に役立てます（この統計は全国や地域毎の感染者数等のデータであり、個人が特定される情報は含みません。）。

○入力いただいた情報は、上述の利用用途を含む感染症法に基づく業務の遂行その他の新型コロナウイルス感染症対策に係る業務以外の目的に利用されることはありません。

○国（厚生労働省）が HER-SYS で管理する情報のうち、個人が特定できる情報については、「行政機関の保有する個人情報の保護に関する法律」に基づき、開示、訂正、利用停止を行うことができます。

ご利用ガイド（ご本人用【My HER-SYS】）

1. 初回登録

Step1 スマートフォンやパソコン等のブラウザから、My HER-SYSトップ画面（<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>）にアクセスします。



上記QRコードからのアクセスも可能です。



SMSに記載のURLからのアクセスも可能です。

※SMS送信をご希望の場合は、保健所にお問い合わせください。

Step2 「新規登録」ボタンを押します。



ここから新規登録をスタートします。

Step3

- ① 新規登録画面からご自身のメールアドレスを入力します。
- ② 「確認コードを送信」ボタンを押します。



ポイント！

利用するメールアドレスに制限はありません。有効な個人のメールアドレスをご利用ください。

メールの受信拒否設定をされている方は、Step4の確認コードを受け取るために、「@microsoftonline.com」からお送りするメールを受信できるように設定してください。

- Step4**
- ① 登録したメールアドレスに確認コードが届きます。
 - ② 確認コードをコピーもしくはメモをとってください。

Step5

- ① トップ画面に戻り確認コードを入力します。
- ② 「コードの確認」ボタンを押します。

新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム アカウントの電子メール確認コード 受信トレイ x

Microsoft (新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理... 2020年9月28日(月) 13:37 ☆

電子メールアドレスを確認してください

コード: 668374

確認コードをコピー
もしくはメモします。

ご利用ありがとうございます。
新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム

*表示内容をご利用端末により異なる場合があります。



Step4の確認コードを入力します。

- Step6**
- ① パスワード設定画面にて任意のパスワードを入力します。
 - ② 「作成」ボタンを押します。

- Step7**
- ① ご自身の属性情報を入力します。
 - ② リーフレットに記載のある「スマホ入力ID」（6桁または7桁）を記入します。
 - ③ 「属性を保存する」ボタンを押して、登録完了です。



ポイント！

パスワード作成ルール：
8桁以上とし、かつ、次のうち3つ以上を含める必要があります。

- ・小文字
- ・大文字
- ・数字
- ・記号



ポイント！

「スマホ入力ID」は、保健所よりご案内します。

電話番号は、ハイフンなし・半角で入力ください。

入力した情報が、システムに登録された情報と異なる場合、登録できないことがあります。登録できない場合は、平日に、保健所へお問い合わせ下さい。

厚生労働省 新型コロナウイルス患者情報等患者把握・管理支援システム ご利用ガイド（ご本人用【My HER-SYS】）

2. スマホ等からの健康観察入力

トップ画面から健康状態を入力し、報告することができます。

Step1 「感染者」か「濃厚接触者」を選択します。



Step2 ご自身の状況を入力するため、「状況報告を入力する」ボタンを押します。



ポイント！
「パスポート番号を入力」ボタンは、訪日外国人の方で、診断年月日が入国日から28日以内の場合、表示されます。対象の方は下記の「パスポート番号入力のお願ひ」をご参照ください。※対象外の方は表示されません。

Step3

- ① 状況報告画面からご自身の体調等を入力してください。
- ② 「確認」ボタンを押します。→これで完了です。



体温と酸素飽和度(SpO2)を入力し、症状の「あり」「なし」を選択してください。

【参考】「履歴を確認する」から、過去に入力した内容を確認することができます。



入力内容に誤りがある場合は、管轄保健所にご連絡ください。

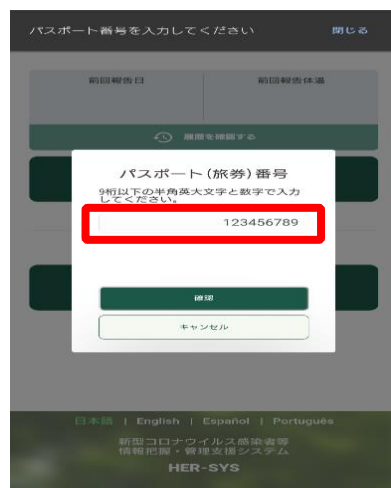
厚生労働省 新型コロナウイルス患者情報等患者把握・管理支援システム パスポート番号入力のお願ひ（ご本人用）

「訪日外国人の方で、診断年月日が入国日から28日以内の場合」はパスポート番号の入力が必要です。以下の手順に従い、パスポート番号の入力をお願いします。
※保健所にてパスポート番号が既に入力されている場合 または 日本国籍の方は、入力不要です。
※パスポート番号は初回登録時のみ入力が可能です。

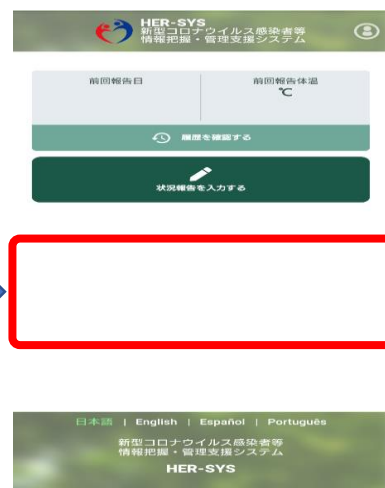
Step1
「パスポート(旅券)番号を入力する」をクリックします。



Step2
9桁以内のパスポート番号を入力します。



Step3
「パスポート(旅券)番号を入力する」の表示が消えていたら、登録完了です。



有効期限切れや紛失等によりパスポート番号が変わった場合は、管轄保健所へご連絡ください。