

1 请进行居家疗养

即使没有出现症状，亦有可能通过人与人接触导致疫情蔓延，请留在家中疗养，不要外出。如果有家人等同住者，请采取适当防护措施。

2 疗养期间

依据厚生労働省的通知，所谓疗养期间是指自发病日（无症状或发病日不明者以确诊的采样日）算起满 10 天，出现症状者为症状缓解后满 72 小时（第 11 天）为止。

3 居家疗养的准备

《疗养环境的准备》

- 有同住者、非必要应避免接触，原则上请安排一人一室。
- 请准备好用来消毒厕所、浴缸等同住者共用生活区域所需的卫生清洁用品。

《药品的准备》

- 关于必须服用药物者，为了避免在居家疗养期间发生缺药情况，请与医疗机构等商量，准备好 3 个星期的药品备用。

《关于食品·日用品》

- 利用配送服务确保及准备食品和日常用品时，请避免与配送人员直接接触。（例如将物品放在家门口）。

《关于送餐服务》

- （区市町村）为居家疗养者提供送餐服务。（详情请参阅第六项）。

4 疗养期间遵守事项

- 疗养期间不要外出。
- 每天确认健康状况。
- 每天早晚量 2 次体温，并详实记录体温。
- 一天（ ）次，保健所等相关人员向您确认体温、咳嗽、鼻水、倦怠感、呼吸困难等健康状况，请如实申报。
- 如果症状发生变化、请尽快与保健所等相关人员联系。

5 居家疗养留意事项

- 定期给房间通风换气。
- 避免与非必要的来访者见面接触。
- 疗养者触摸过的东西，每天至少清洁消毒一次。
- 居家疗养期间的垃圾处理方式，必须严实密封后当作一般垃圾处理。
- 由于可能造成无法正确掌握健康状况或使症状恶化，疗养期间绝对不能喝酒，抽烟。

6 送餐服务

为了让无法外出的居家疗养者放心疗养，可以配合需求，提供送餐服务。（不用付费）。

- 为了避免配送人员与疗养者直接接触，采取把餐饮放在家门口的配送方式。

7 疗养结束

开始进行居家疗养当天，会通知您结束居家疗养的预定日期。如果认为症状已缓解，第 10 天将收到疗养结束的通知。__（区市町村）__是依据最新学术研究的科学根据来判断结束疗养，即为期 10 天居家疗养的最后 3 天没有出现咳嗽、发烧等症状，则不需接受核酸检测，即可结束居家疗养。（厚生労働省的通知也承认相同的疗养结束的判断基准）。

8 疗养解除后

鉴于偶有愈后复阳的病例报告，考量自身是否再次复阳和为了预防传染给周遭，疗养结束后 4 个星期，请继续遵守下列注意事项。

《请落实卫生清洁对策》

- 用肥皂或酒精消毒液洗手。
- 遵守咳嗽礼仪（用口罩、纸巾、手帕、袖子、手肘内侧遮住口和鼻子，佩戴口罩）。

《确认健康状况》

- 每天测量体温，确认有否发烧（37.5° C 以上）

《出现咳嗽和发烧等症状时》

- 尽快与当地保健所联系，依照指示并根据健康状况就医。
- 与当地保健所联系及就医时，请事先通过电话告知因感染新冠病毒曾进行过居家疗养。

9 同住者的注意事项

- 尽量避免与疗养者接触。
- 多洗手。
- 同住者尽可能佩戴口罩。
- 房门把手等疗养者触摸过的地方，请用酒精等清洁消毒。
- 出现发烧等身体不适症状时，尽快与当地保健所联系，依照指示并根据健康状况就医。
- 为疗养者准备专用的餐具，毛巾等，不要共用。用一般的清洁剂清洗餐具和洗衣服、寝具、毛巾，并使之充分干燥。
- 处理清洗沾有疗养者体液的衣物，床单等时，请佩戴口罩和手套。

- 疗养者最好是使用单独的厕所和浴室，如果需共用，请安排疗养者最后入浴，并落实清洁打扫工作，保持空气流通。
- 避免与非必要来访者见面，尽可能不要和配送人员接触。

疗养期间的咨询窗口

关于疗养期间的健康状况、疗养生活等的咨询服务

时间 (:) ~ (:) _____保健所 _____部门 电话 : _____
--

_____保健所