



新型コロナウイルス感染症 療養のしおり

京都府中丹西保健所 保健課

☎0773-22-6381(夜間・土日祝は当直対応)



はじめに

このパンフレットは、新型コロナウイルス感染症の検査を受けられた福知山市民・福知山市滞在者にお配りしています。

検査結果が「陽性」となった場合の今後の流れをご案内しております。
結果が「陰性」であった方も、感染対策のポイント等を参考にしてください。

是非、このパンフレットをご活用いただき、安心して療養生活をお送りください。



もくじ

1.新型コロナウイルス感染症の検査を受けられた方へ P2～

- ・ 今後のおおまかな流れ

2.新型コロナウイルス感染症と診断された方へ P3～

- ・ これからどうなるの？
- ・ 療養中の方に守っていただきたいこと
- ・ 療養期間

3.療養場所について P5～

- ・ 自宅療養
- ・ 宿泊療養
- ・ 入院療養

4.濃厚接触者の方へ P10

5.療養を終えた方へ P11

番外編

- ★感染予防の方法(8つのポイント、消毒、換気、手洗い、ゴミの出し方)
- ★お問い合わせ先 一覧

1.新型コロナウイルス感染症の検査を受けられた方へ

今後のおおまかな流れ

1) 病院受診・結果通知

検査結果が判明後、検査を受けた病院から連絡が来ます。

陰性の場合・・・引き続き、感染対策を行いながら生活してください。

濃厚接触者に該当する方はp10をご参照ください。

陽性の場合・・・下記の通り、保健所から電話連絡があります。



病院でもらったチラシ「新型コロナウイルス陽性となった方へ」のQRコードを読み取りヒヤリングシートを入力してください。

2) 保健所からの連絡

新型コロナウイルス感染症の検査が陽性となった方には、検査された医療機関からの届け出を確認次第、順番に保健所から連絡があります。

～お聞きする内容～

- ・現在の体調
 - ・同居者の状況
 - ・基礎疾患
 - ・療養場所の相談
 - 等
- 療養生活の注意点や流れについて、説明があります。



3) 療養開始

日々の状態に応じ、必要な場合は受診・入院療養等の調整を行います。

療養場所で異なりますが、看護師・保健師による健康観察を行います。



4) 療養終了

症状が軽快し、保健所が療養解除と判断した場合に療養終了となります。

(療養期間の考え方については、P4.を参照してください)

2.新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

これからどうなるの？

新型コロナウイルス感染症と診断され、不安な気持ちになられている方もいらっしゃると思います。

このページからはより安心して療養期間を過ごしていただくための方法をまとめています。（陽性と診断された場合は保健所から、必ず電話連絡がありますのでお待ちください）

体調や生活環境等により、保健所が総合的に判断した上で療養先を決定します。

自宅療養 P.5～

宿泊療養 P.9

入院療養 P.9

療養中の方に守っていただきたいこと

- ・療養期間中は外出できません。
- ・飲酒や喫煙は控えてください。
- ・毎日、体温測定等の健康観察を行ってください。
- ・症状（発熱・咳・痰・息苦しさ・倦怠感など）が悪化した場合は、自宅療養者は保健所へ、入院・施設入所中は担当者へすぐにご報告ください。
- ・同居者（陰性者）がいる場合は、部屋を分ける等の感染対策を行い生活してください。

療養期間

陽性者の療養期間 ※最短で解除となる場合の例

	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
有症状 	発症日	発症日から10日間経過し、かつ、症状が軽快した後72時間経過した時点で、療養終了									解除
無症状 											検査日

- ①**症状がある場合**(有症状)：発症日(=症状が出現した日)を0日目と数え、10日以上かつ症状が軽快してから72時間経過後に解除。
- ②**症状がない場合**(無症状)：検体採取日を0日目と数え、8日目に解除。
 ※ただし10日目までは自身で健康観察が必要。
 ※途中から有症状になった場合は、①に準じる。

療養解除については、症状の有無や程度が関係するため、厚生労働省の決まりに基づき保健所で判断をします。

<補足>

新型コロナウイルス感染症の体内ウイルスは、発症から10日程度で死滅するため、発症後10日以降は他人に感染させてしまう可能性はなくなります。



このことから、発症日または検体採取日から10日間のうち、最後の3日間に咳や発熱等の症状が軽快することで、他人に感染させてしまう可能性がないと判断します。よって、解除後に陰性確認の検査をすることはありません。

3.療養場所について

自宅療養

症状に応じて、保健所から電話等で体調確認を行います。確認の頻度は症状によって異なります。



自宅療養中の健康観察についてのお願い

- 毎日少なくとも、朝・夕の2回は体温測定をしてください。
- 症状の有無や、程度などの記録をお願いします。
- My HER-SYS（マイハーシス）の入力のほか、症状に応じて保健所から直接お電話で体調確認の連絡をさせていただきます。

自宅療養中の注意事項

- 外出をしないでください。
- 健康状態を正確に判断することを妨げる恐れがあるため、また症状悪化につながる恐れがあるため、飲酒や喫煙はお控えください。



→**自宅療養**つづき

こんなときは保健所にご連絡ください

- 急に息苦しくなった
- 少しの動作で、息切れする
- 横になると息苦しい
- 酸素飽和度が95%以下

ご家族や同居者からみてこんなときはご連絡ください

- 顔色が明らかに悪い
- 唇の色が紫色、もしくは血色が悪い
- いつもと様子が違う
- 水分すら摂取できない



〈連絡先〉

中丹西保健所 保健課
TEL 0773-22-6381

緊急時・夜間

TEL 119番 (新型コロナ療養中であることをお伝えください)

自宅療養者への食料及び生活必需品の支援

《京都府自宅療養者支援物資》

①対象者

自宅療養者のうちご希望の方

②支援物資

生活必需品

(マスク、トイレトーパー、消毒液)
食料品(最大3日分相当、常温保存が出来る保存食のセット)

《支援物資イメージ》



③配達までの流れ

中丹西保健所ホームページより申請していただけます。申請後3～4日で配達予定です。配達予定日が前後する可能性があります。ご了承ください。

④受け取り方法

当日配達員から到着の15分ほど前に電話があり、配達時間と玄関先に荷物を置く説明があります。

指定の時間にチャイムが鳴りますのでしばらくしたら玄関の荷物をお取りください。

注意点

- 本セットはアレルギー非対応となります。
- 配達予定日には必ず電話に出られるようにしてください。
- 配達員と直接接触が無いようご注意ください。
- 写真の物資はサンプルです。支援物資イメージと異なることがあります。

《福知山市自宅療養者等配食サービス》

①対象者

次の1～3を満たし、現在福知山市に住んでいる方で、親族等による支援を受けることが困難で、配食サービスの利用を希望する方

1. 新型コロナウイルス感染症の陽性者として保健所より自宅療養の指示を受けた方
2. 保健所から濃厚接触者として特定され、自宅待機の要請を受けている方
3. 1の陽性者、2の濃厚接触者等と同居している方

②支援物資

自宅療養・自宅待機の最終日まで、毎日昼・夜2食分のお弁当
(お弁当の内容は指定できません。アレルギーに対応していません。)
お弁当代・配達料は無料です。

③問い合わせ・申し込み

福知山市役所 福祉保健部 高齢者福祉課 高齢企画係
TEL：0773-24-7072

※土日祝日、夜間などの閉庁日は受付していません。ご注意ください。

自然災害に備えて

- ・自宅療養者または濃厚接触者の対象期間に、福知山市に警戒レベル3高齢者等避難情報が出たときには、まず保健所にご連絡下さい。
- ・災害発生に備えて、ハザードマップの確認をお願いします。

◆福知山市防災ハザードマップアプリ

<https://www.city.fukuchiyama.lg.jp/site/bousai/1847.html>



宿泊療養

軽症者療養施設のため、お薬の処方や点滴などの医療行為はできません。ご了承ください。

入所費・食事代はかかりません。

入所期間中は、施設から出ることはできませんので、入所中の必要物品をご準備ください。

必要物品

- ・お薬（原則施設では、定期薬や頓服薬の処方ができません）
- ・衣類 ・健康保険証 ・ドライヤー ・生理用品 ・アイスノンや冷えピタ

詳細は入所決定時にパンフレットを送付いたします



入院療養

治療が必要と判断された場合、入院療養の対象となります。

必要物品

- ・洗面用具 ・衣類 ・診察券 ・健康保険証 ・おくすり手帳
- ・服薬中のお薬 ・退院証明書（3ヶ月以内に入院されていた方）

詳細は入院決定時にご案内いたします。



4.濃厚接触者の方へ

濃厚接触者に該当された場合は、以下の待機期間が発生します。
まずは、ご自身で健康観察をおこない、すみやかに感染対策を始めてください。
(感染対策についてはP12 参照)

検査について

無症状の場合、基本的に検査は行わず、ご自身による健康観察をお願いしています。**感染を疑う症状が出てきた場合は、まず保健所にご連絡ください。**
状態に応じ、受診できる病院を紹介させていただきます。医療機関の受診には保健所からの予約が必要です。

こんなときは？

- ・内服中の薬が不足する場合は、事前に保健所にご相談ください。
- ・ネット通販などで宅配を利用する場合は、配送者と直接接触しないよう受取方法の配慮をお願いします。

濃厚接触者の方の待機期間について

1 5日間の待機期間に該当する方(待機期間中は健康観察のみで過ごされる方)

下記の①又は②いずれか遅い方を0日目として、5日間の待機期間(外出の制限等)が発生します。6日目解除となります。

- ①陽性者の発症日
- ②陽性者の発症によって家の中の感染対策を始めた日

2 3日間の待機期間に該当する方(待機期間中に以下の方法で検査が可能な方)

乳幼児を除き、2日目、3日目に薬事承認を受けた抗原定性検査キット(自費)を用いた検査で両日ともに陰性を確認した場合は、3日目から解除が可能です。なお、自宅待機期間中に、同居の家族の中で、新たに別の家族が陽性になった場合は、改めてその方の発症日を0日目として、待機期間が発生します。

※上記以外に、陽性者の方と適切に距離がとれないような状況においては、陽性者の解除から5日間の待機期間が必要になることもあります。

5.療養を終えた方へ

長らくの療養、お疲れさまでした。

- 療養終了後しばらくは、体調に留意しながら徐々に通常生活に戻しましょう。
- 後遺症について気になる方は P.15 お問い合わせ先一覧の「きょうと新型コロナ後遺症相談ダイヤル」をご活用ください。

療養証明書の発行について

療養証明書を希望される場合は下記から申請してください。

■ホームページから申請

京都府新型コロナ療養証明書等発行センター

京都府ホームページ (<http://www.pref.kyoto.jp/>)

- 「陽性となった方はこちら」
- 「京都府新型コロナ療養証明書等発行センター」
- 「電子申請システムへ」

■郵送による申請

必要書類を上記ホームページ「京都府新型コロナ療養証明書発行センター」よりダウンロードし、必要事項をご記入のうえ、郵送してください。

【郵送先】

〒600-8799

京都市下京区東塩小路町 843-12 京都中央郵便局留

京都府新型コロナ療養証明書等発行センター

■お問い合わせ先

京都府新型コロナ療養証明書等発行センター

TEL 075-708-5668

(電話受付時間 土日祝日を除く 8:30-17:00)

申請にあたっては、次の情報を事前にご確認いただけますと、申請をよりスムーズに行うことができます。

- 陽性の診断を受けた医療機関名
- 陽性診断日（医療機関・保健所より陽性診断を受けた日）
- 管轄保健所名（疫学調査等を受けた保健所名）※福知山市の方は中丹西保健所

感染予防の方法

自宅での感染予防8つのポイント

1	部屋を分けましょう
2	感染者の世話をする人は できるだけ限られた方にしましょう
3	感染者・世話をする人は、お互いにマスクをつけましょう
4	感染者・世話をする人は、こまめに手を洗いましょう トイレ後のタオルの共用は避けましょう
5	日中はできるだけ換気をしましょう
6	手がよく触れる共用部分を掃除・消毒しましょう
7	汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう
8	ゴミは密閉して捨てましょう



消毒編

新型コロナウイルスには、界面活性剤を含む食器用洗剤・住居用洗剤・洗濯用洗剤・石けん・アルコール（濃度 70%以上 95%以下のエタノール、不可能な場合は濃度 60%以上）・次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

1日1～2回、ドアノブ・テーブル・手すり・スイッチなど手のよく触れるところを、100倍希釈した家庭用洗剤で拭き掃除します。

トイレや浴室は使用の都度、住居用洗剤で拭き掃除をします。気になる場合は、アルコールまたは薄めた漂白剤（0.05%次亜塩素酸ナトリウム水溶液）を含んだキッチンペーパーやティッシュで拭きましょう。

成分に界面活性剤が含まれて
いるものを選びましょう！

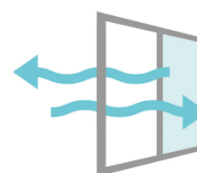


（参考）消毒液（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）の作り方

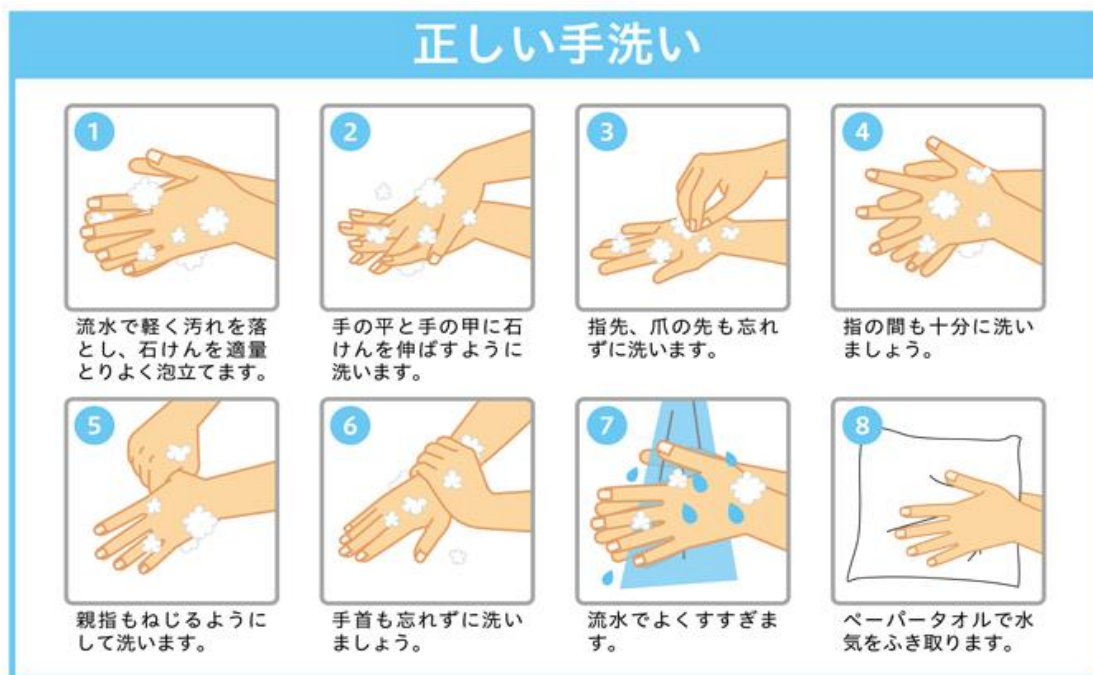
使用濃度	原液濃度	方法	使用目的
0.1%	5%	500mlのペットボトル1本の 水に原液10ml（ペットボトル のキャップ2杯）	嘔吐物 糞便の処理
0.05%	5%	500mlのペットボトル1本の 水に原液5ml（ペットボトルキ ャップ1杯）	調理器具 トイレのドアノブ 便座、床 衣類などの消毒

換気編

換気回数を毎時2回以上、30分に1回以上、数分間程度窓を全開にしましょう。空気の流れを作るため、複数の窓があれば2方向の壁の窓を開放しましょう。窓が1つしかない場合は、ドアを開けましょう。



手洗い編



〈出典元：社会医療法人かりゆし会広報誌「あすなる」〉

ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染することがあります。

流水と石けんで手はこまめに洗い、自分専用のタオルを使用し、しっかり拭き取ります。



ゴミの出し方編

ゴミは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュ等にもウイルスがついています。

発症した人の唾液や痰を拭くのに使用したものを捨てる際には、あらかじめゴミ箱にビニール袋をかけ、そこに入れるようにします。

ゴミ箱は感染者専用とします。ビニール袋の口を縛り、捨てたティッシュに手が触れないようにして下さい。作業後は手洗いを行ってください。

お問い合わせ先・資料 一覧

■京都府ホームページ

〒602-8570

京都市上京区下立売通新町西入藪ノ内町

<https://www.pref.kyoto.jp/>

■中丹西保健所ホームページ

〒620-0055

京都府福知山市篠尾新町1丁目91番地

中丹広域振興局健康福祉部 中丹西保健所 保健課

TEL 0773-22-6381

<https://www.pref.kyoto.jp/chutan/whoken/index.html>

■きょうと新型コロナ後遺症相談ダイヤル

健康福祉部健康対策課

TEL 075-414-5338

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/corona/kouisyuu.html>

■新型コロナウイルス感染に不安のある皆さまへ

(濃厚接触者 Q&A) (京都府ホームページ)

<https://www.pref.kyoto.jp/kentai/corona/qa.html?mode=preview>

■お子さまが新型コロナウイルスに感染した際の対応について

(厚生労働省 資料)

<https://www.mhlw.go.jp/content/000883759.pdf>

おつかれさまでした



2021.12 作成

2022.04更新

2022.06 更新

2022.07 更新