

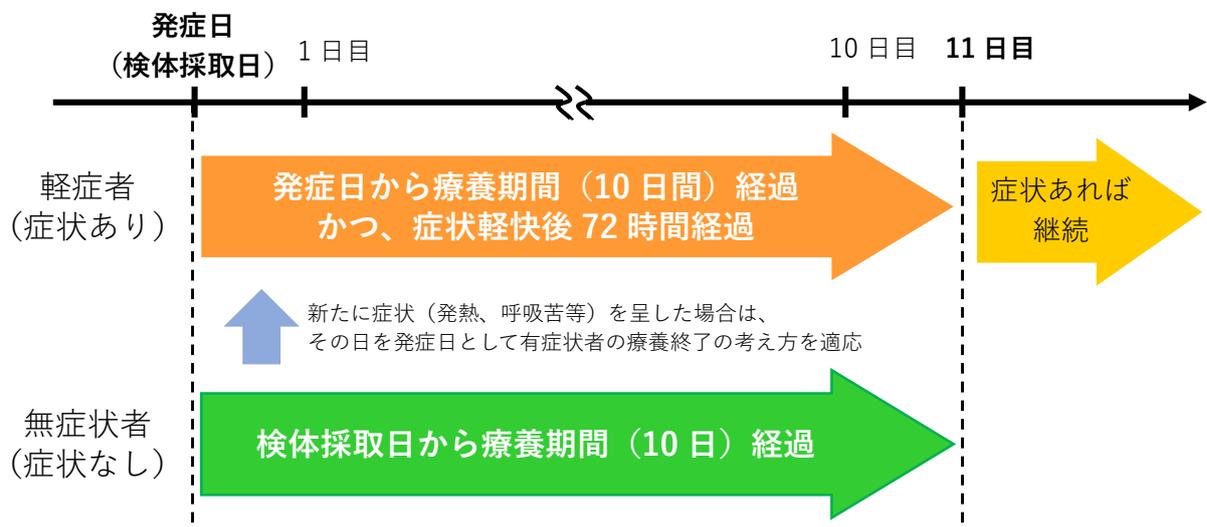
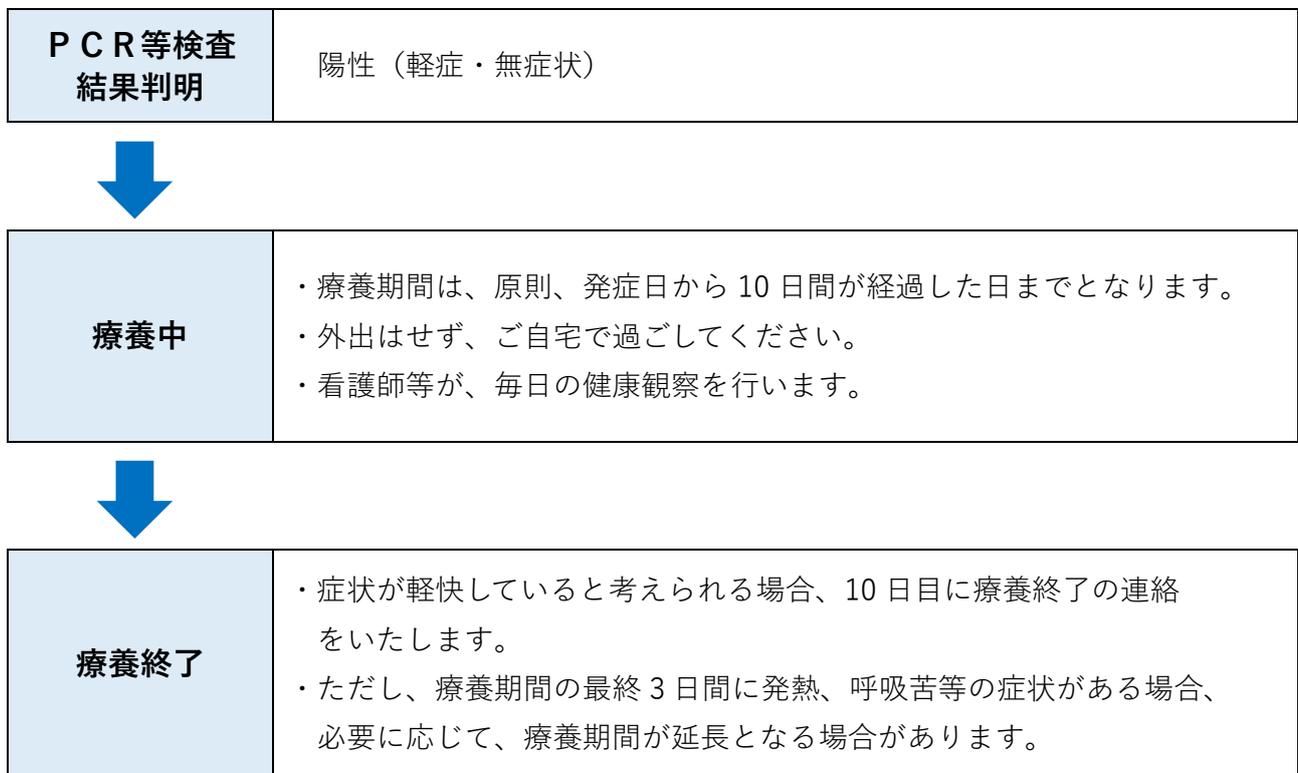
# 自宅療養される方へ

## 1 はじめに

この資料では、ご自宅で療養いただくための注意事項等をご案内いたします。少しの間、ご不便をおかけしますが、感染症対策に引き続きご協力をお願いいたします。



## 2 自宅療養のおおまかな流れ



### 3 療養中の注意事項

#### (1) 体調の悪化、急変時の対応

- ・体調が悪化した場合、体調に変化があった場合等、少しでも不安に感じるがありましたら、担当保健所にお電話ください。(P7. P8の保健所一覧をご参照ください)
- ・状況に応じ、医療機関への搬送手配等を行います。

#### (2) 健康観察

- ・1日2回の体温測定、体調確認を行ってください。
- ・毎日、看護師等が、電話や HER-SYS (スマホアプリ) 等で体調確認を行います。



#### (3) 衛生環境

- ・こまめに手洗いをしてください。
- ・定期的に部屋を換気してください。
- ・同居者がいる場合、タオル、食器等、身の回りのものは共用しないでください。
- ・トイレ・風呂等、同居者と患者が共用する場合は、清掃と換気を十分に行い、患者の入浴は最後にするなど十分留意してください。
- ・ドアノブなどの患者が触れるものは、1日1回以上、消毒することが望ましいです。



#### (4) 外出

- ・症状の有無にかかわらず、外出は禁止です。
- ・食品や日用品等の購入は、宅配や通信販売等をご利用ください。

#### (5) 食事

- ・無料で10日分の食品及び日用品セット(自宅療養セット)をお宅に配送いたします。(詳細はP4を参照ください)
- ・宅配サービスを利用する際は、可能な限り使い捨て食器の(食器を回収しない)サービスをお選びください。
- ・飲酒・喫煙は、厳禁です。(健康状態の正確な把握が困難となったり、症状が悪化したりする恐れがあるため)



#### (6) ゴミの取り扱い

- ・鼻をかんだティッシュ等は、袋に入れ、密閉して捨ててください。
- ・自宅療養期間中のゴミは、袋に入れ、厳重に密閉してまとめ、廃棄ください。
- ・廃棄の際は、マスク・手袋を身に付け、人との接触を避けてください。



#### (7) 自宅訪問者への対応

- ・症状の有無にかかわらず、訪問者に感染させる可能性がありますので、訪問をお断りください。
- ・やむを得ず訪問を受け入れなければならない場合は、対面は避け、インターホン（玄関ドア）越しのやり取りに限定してください。

#### (8) 就業

- ・症状の有無にかかわらず、就業は禁止です。
- ・就業制限の解除は、保健所による健康状態の確認を経て行われます。
- ・解除後に職場等で勤務を開始するにあたり、職場等に証明を提出する必要はありません。

#### (9) 医療機関の受診をしたい場合

- ・オンライン診療等を行う医師に診てもらうことが可能です。  
受診を希望される場合は、必ず保健所に連絡をしてください。



## 4 自宅療養セットについて

### (1) 自宅療養セット

- ・自宅療養をされる方は、無料でサービスを受けられます。  
管轄の保健所から、自宅療養セットを希望されるか確認させていただきます。
- ・10日分の食品（レトルト食品等）及び日用品（ティッシュ、マスク等）を一括して提供いたします。
- ・自宅療養セットを受ける場合、道から委託先事業者へ個人情報（住所・氏名・年齢・電話番号・性別）を提供いたしますので、ご承知おきください。
- ・自宅療養セットは受注後、速やかにご自宅に配送されます。

### (2) 自宅療養セットを希望される場合の注意事項

- ・食品等は玄関前に置いておく「置き配」となります。配達員が来た際、玄関先には出ず、必ずインターホン越し又はドア越しに対応いただき、玄関先に置いておくよう、配達員にお伝えください。（電話にて配達の手配をする場合があります）
- ・在宅を確認できなかった場合は、再度配送いたします。
- ・アレルギー対応はできませんので、ご自身で各商品の表示をご確認ください。



### (3) 自宅療養セットの内容について（主な食品・日用品）

#### 【食品】



#### 【日用品】



#### (4) 自宅療養セットを活用した食事の留意点

- ・ 1日3食の食事を基本とし、家に食べ慣れた野菜や乳製品、乾物などの食品がある場合は、配送食品と組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。
- ・ 食事以外にも、水やお茶などの水分をこまめにしっかりとることを心がけてください。  
また、「発熱して食欲がない」「お腹が少しゆるい」等の時には、脱水症状を起こさないように、こまめに水分補給をしましょう。
- ・ 配送食品については、カップめんやカップスープ、缶詰など塩分が多めのものも含まれています。カップめんや缶詰の汁を残すなど、食べ方の工夫で減塩につながります。
- ・ 未開封の状態、一定期間、常温保存ができる食品を配送していますが、開封後は冷蔵庫等に保管し、賞味期限にかかわらず早めにお召し上がりください。
- ・ 乳幼児や日頃食事に配慮が必要な方（糖尿病、高血圧症、食物アレルギーなど）は、お渡しした食品全てを食べることができない場合があります。食品の原材料表示や栄養成分表示などを十分に確認して、ご自分にあった食事に調整してお召し上がりください。



#### 【自宅療養セットの食品を用いた献立例】

朝食	昼食	間食	夕食
ご飯 サンマの蒲焼き缶 みそ汁（なめこ） みかん	カップめん チーズ入りかまぼこ 野菜ジュース	ミックス ナッツ	ご飯 牛丼 わかめスープ
玉子がゆ スープ春雨 野菜ジュース	ご飯 やきとり缶 みそ汁（豚汁） ビタミンゼリー	お菓子	ご飯 シチュー 魚肉ソーセージ トマトゼリー
ご飯 サバのみそ煮缶 たまごスープ 野菜ジュース	カップめん 魚肉ソーセージ トマトゼリー	珈琲ゼリー	ご飯 健康カレー みかん

※一部、食品が変更となる可能性がありますのでご了承ください。

# 自宅療養中の相談窓口

- 体調の悪化・急変時の緊急相談
- 自宅療養中の健康相談などのご質問・ご相談

## お近くの保健所にお問い合わせください

※電話番号は「保健所一覧」をご覧ください。

(平日 8時45分～17時30分)

上記以外の時間は、保健所の警備会社に繋がりますので、要件をお伝えの上、保健所からの連絡をお待ちください。



## ➤ こころのケア (こころの電話相談)

### 【北海道立精神保健福祉センター】

011-864-7121 (代表)

(月～金 9時～17時)

※対象は、札幌市を除く北海道にお住まいの方となります。

または

0570-064-556

(月～金 9時～21時、土日祝 10時～16時)

※12月29日～1月3日を除く。 ※匿名で相談可能。

## ○ 保健所一覧

お住まいの市町村		保健所名	電話番号
渡島	北斗市・松前町・福島町・知内町 木古内町・七飯町・鹿部町・森町	渡島保健所	0138-47-9548
	八雲町・長万部町・今金町・せたな町	八雲保健所	0137-63-2168
	檜山	江差町・上ノ国町・厚沢部町・乙部町奥尻町	江差保健所
石狩	江別市・石狩市・当別町・新篠津村	江別保健所	011-383-2111
	千歳市・恵庭市・北広島市	千歳保健所	0123-23-3175
後志	島牧村・寿都町・黒松内町・蘭越町 ニセコ町・真狩村・留寿都村・喜茂別町 京極町・倶知安町・積丹町・古平町 仁木町・余市町・赤井川村	倶知安保健所	0136-23-1914
	共和町・岩内町・泊村・神恵内村	岩内保健所	0135-62-1537
空知	夕張市・岩見沢市・美瑛市・三笠市 南幌町・由仁町・長沼町・栗山町・月形町	岩見沢保健所	0126-20-0100
	芦別市・赤平市・滝川市・砂川市 歌志内市・奈井江町・上砂川町・浦臼町 新十津川町・雨竜町	滝川保健所	0125-24-6201
	深川市・妹背牛町・秩父別町・北竜町 沼田町	深川保健所	0164-22-1421
上川	幌加内町・鷹栖町・東神楽町・当麻町 比布町・愛別町・上川町・東川町・美瑛町	上川保健所	0166-46-5979
	士別市・名寄市・和寒町・剣淵町 下川町・美深町・音威子府村・中川町	名寄保健所	01654-3-3121
	富良野市・上富良野町・中富良野町 南富良野町・占冠村	富良野保健所	0167-23-3161
留萌	留萌市・増毛町・小平町・苫前町 羽幌町・初山別村・遠別町・天塩町	留萌保健所	0164-42-8327
宗谷	稚内市・猿払村・浜頓別町・中頓別町 枝幸町・豊富町・礼文町・利尻町 利尻富士町・幌延町	稚内保健所	0162-33-3703
オホーツク	網走市・斜里町・清里町・小清水町 大空町	網走保健所	0152-41-0683
	北見市・美幌町・津別町・訓子府町 置戸町	北見保健所	0157-24-4171
	紋別市・佐呂間町・遠軽町・湧別町 滝上町・興部町・西興部村・雄武町	紋別保健所	0158-23-3108
胆振	室蘭市・登別市・伊達市・豊浦町 壮瞥町・洞爺湖町	室蘭保健所	0143-24-9833
	苫小牧市・白老町・厚真町・安平町 むかわ町	苫小牧保健所	0144-34-4168
日高	浦河町・様似町・えりも町	浦河保健所	0146-22-3071
	日高町・平取町・新冠町・新ひだか町	静内保健所	0146-42-0251
十勝	帯広市・音更町・士幌町・上士幌町 鹿追町・新得町・清水町・芽室町 中札内村・更別村・大樹町・広尾町 幕別町・池田町・豊頃町・本別町 足寄町・陸別町・浦幌町	帯広保健所	0155-27-8634
釧路	釧路市・釧路町・厚岸町・浜中町 標茶町・弟子屈町・鶴居村・白糠町	釧路保健所	0154-65-5811
根室	根室市	根室保健所	0153-23-5161
	別海町・中標津町・標津町・羅臼町	中標津保健所	0153-72-2168