## 新型コロナウイルス感染症

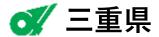
## 陽性が判明した皆様へ

療養上の注意事項については、三重県ホームページに掲載しています。 以下の URL または二次元バーコードから読み取り、内容をご確認してください。

URL: https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/m0068000066\_00050.htm

二次元パーコード





## Ⅰ療養と感染管理等

#### (1) 感染拡大防止の徹底

<u>感染管理の点から、自宅から外出しないでください。</u>ご不便をおかけしますが、 ご理解いただきますとともに、生活用品の調達等で配送サービスを活用する場合は、 配送者と直接接触しないような受け取り方法(置き配)としてください。

感染予防の徹底については、皆様のご協力が重要となりますので、ご協力をお 願いします。

#### ○外出に関する注意点

対象	注意点
本人	感染拡大防止のため、ご本人は自宅から外出せず、自宅で療養していただきます。自宅内でも個室で過ごすなど必要最小限の行動にとどめてください。
同居家族	ご家族など同居の方も、生活上、必要な外出を除き、不要不 急の外出は控えましょう。外出する場合はマスクを着用して ください。
訪問者	外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。 

#### ○陽性者・濃厚接触者の食料品等の買い出しについて

対象	買い出し可能時期	
陽性者 (症状有)	症状軽快後 24 時間経過後、食料品等の買い出しが可能で す。	
陽性者 (症状無)	食料品等の買い出しは可能です。	
濃厚接触者	症状がない場合、食料品等の買い出しは可能です。	

※食料品等の買い出しに行かれる場合は、いずれの場合においても、移動時は公共交通機関の利用は避け、マスクを着用し、混んでいる時間を 避け、短時間での買い出しをお願いします。

#### (2)健康状況の管理

	内容
(1)	毎日朝夕2回に体温や血中酸素濃度を測定するとともに、健康状態
	の確認を実施してください。
2	飲酒・喫煙は厳禁です。
	以下の症状がある場合や、症状(発熱、咳、痰、倦怠感など)が悪
3	化した場合、かかりつけ医又はP.6~7に記載している「健康等に
	関する相談先」に相談してください。
	なお、緊急の場合はすぐに119に電話して下さい。電話の最初
	<u>に、氏名及び新型コロナウイルスに感染し、家にいることを伝えて</u>
	<u>ください。</u>
	同居の方も毎日健康状態の観察を行い、症状が出た場合、速やかに
4	必要に応じ医療機関を受診してください。

#### 注意する必要がある症状

丰佳,从日	商分が明さ <i>かに</i> 亜い(※)
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
	日常生活の中で少し動くと息が上がる
	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・ぜーぜーしている
意識障害等	ぼんやりしている(反応が弱い)(※)
	もうろうとしている(返事がない)(※)
	脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

(※)は同居の方が確認した場合

## (3)清掃

#### 内容

リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。(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)

## (4) ごみの廃棄方法

	内容
1)	鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、
	「①ごみに直接触れない」、「②ごみ袋はいっぱいになる前にしっ
	かりしばって封をする」そして「③ごみを捨てた後は手を洗う」こ
	とを心がけましょう。
2	ゴミ袋は2重にしてください。
3	同居の方がいる場合は同居の方がごみ集積場に運んでください。
	独居などで本人がごみ捨てを行わざる得ない場合は、ごみ袋の外側
4	やドアノブ等に触れる前に必ず手洗いや手指消毒を行うとともに、
	ごみを捨てる時にマスクを着用しましょう。

## (5) 同居者がいる場合(同居者への感染拡大防止について)

## ○居住環境について

	注意点
1	専用の個室を用意してください。
2	専用の個室が確保できない場合は家族全員が常時マスクを着用して 十分換気をしてください。
3	自宅内でもできるだけ居室から出ずに、必要最小限の行動にとどめ てください。
4	洗面所・トイレも専用のものが望ましいですが、共用する場合は、 十分な清掃と換気を行いましょう。共用スペースに立ち入る時は必 ずマスクを着用してください。
5	1日1~2回トイレの入り口のノブ等、手が触れる場所のアルコー ルによる拭き取りを行ってください。
6	入浴は最後にしてください。
7	同居の方が居室に出入りする時は、マスク等を着用し、流水と石鹸 による手洗い又は擦式アルコール性消毒薬による消毒を行いましょ う。
8	リネン(タオル、シーツなど)、食器、歯ブラシなどの身の回りの ものは、同居の方と共用しないでください。特に、洗面所やトイレ のタオルに注意してください。

## ○同居の方の感染管理について

	内容
1)	同居の方がケアを行う場合には、特定の方が行うようにしてください。その場合、両者ともマスク等を装着するとともに、十分な距離 (1m 以上)を保ってください。 ケアは、基礎疾患がない健康な人がしてください。
2	陽性となった方の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、マスク、手袋、プラスティックエプロンやガウン等(身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可:例 カッパ等)を使用しましょう。
3	陽性となった方が触れるものの表面(ベッドサイド、テーブル、ド アノブなど)はアルコールなどで、1日1回以上、拭きましょう。
4	ケアを行った後や、清掃・洗濯の後は石鹸と流水で手を洗いましょ う。
5	マスクの外側の面、眼や口などに手で触れないよう注意しましょう。

## Ⅱ 健康等に関する相談先

#### 8時30分~17時15分

## 〇 保健所からの個別連絡がある方 (発生届対象者の方)

相談先	管轄市町	電話番号
桑名保健所	桑名市、いなべ市、木曽岬町	平日:0594-24-3625
	東員町、菰野町、朝日町、川越町	休日:0594-24-3671 (三重県桑名庁舎 守衛室)
四日市市保健所	四日市市	059-354-8406
鈴鹿保健所	鈴鹿市、亀山市	059-382-8672
津保健所	津市	059-223-5184
松阪保健所	松阪市、多気町、明和町、大台町	0598-50-0531
伊勢保健所	伊勢市、鳥羽市、志摩市、玉城町	0596-27-5216
	南伊勢町、度会町、大紀町	
伊賀保健所	伊賀市、名張市	0595-24-8045
尾鷲保健所	尾鷲市、紀北町	0597-23-3454
熊野保健所	熊野市、御浜町、紀宝町	0597-89-6115

#### 〇 保健所からの個別連絡がない方 (発生届対象外の方)

相談先	電話番号
療養者支援相談窓口	0 5 9 - 2 2 4 - 2 7 5 0

#### ※保健所からの個別連絡がある方は以下の方になります。

①65 歳以上の者 ②入院を要する者 ③重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ治療薬(風邪薬等は対象となりません)の投与が必要な者 又は 重症化リスクがあり、かつ、新型コロナ罹患により新たに酸素投与が必要な者 ④妊婦

#### 17時15分~翌日8時30分

相談先	電話番号
夜間相談窓口	0 5 9 - 2 2 4 - 2 6 4 4

#### こころの電話相談

こころのお悩みごと(「眠れない」「不安な気持ちが続く」「いらいらする」など)がありましたら、三重県こころの健康センターの専門職員がお話を伺いますのでご利用ください。

相談時間 月~金 9 時~16 時(祝祭日は除く。)

電話番号 059-253-7821

- ※ 必須ではありませんが、新型コロナウイルスに感染し、陽性である旨 お申し出いただくとスムーズにご相談いただけます。
- ※ 相談料は無料ですが、通信費は発信者負担となります。

# [MEMO]