

Ver. 2.4

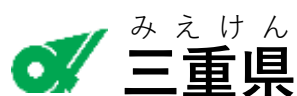
しんがたころなういるすかんせんしょう
新型コロナウイルス感染症

ようせい みなさま
陽性となった皆様へ

りょうよう き みえけん
療養で気をつけることは、三重県ホームページにあります。

こちらから見てください。

URL : https://www.pref.mie.lg.jp/YAKUMUS/HP/m0068000066_00050.htm



療養と感染管理など

(1) 感染拡大防止の徹底（ウイルスを広げないために）

ウイルスを広げないために、家から外に出ないでください。生活用品を通販などで買う場合は、配送者と直接会わない受け取り方法（ポスト受け取りなど）としてください。

○注意すること

対象	注意すること
本人	ぜったいに外に出ません。 家の中でも、自分の部屋にいるなど、できるだけ一人で体を休めます。
家族	一緒に住んでいる家族も、できるだけ外に出ません。どうしても外に出る場合はかならずマスクをします。
お客さん	誰か家に来ても、急ぎでない人は、家に入れたり、会ったりしません。

○食事の買いかた

対象	注意すること
陽性者 (症状がある人)	症状（発熱、咳、痰、だるさなど）がある間は買いに行けません。 症状が（発熱、咳、痰、だるさなど）がなくなり1日後、買いものに行けます。
陽性者 (症状がない人)	買いものに行けます。
濃厚接触者	症状（発熱、咳、痰、だるさなど）がないときは、買いものに行けます。

※^か買^いもの^{ちゅうい}に行くときに注意すること

- ・^{でんしゃ}電車・^{ばす}バスを^{つか}使いません。
- ・^{ますく}マスクを^しします。
- ・^こ混んでいる^{じかん}時間を^さ避けます。
- ・^{みじか}短い^{じかん}時間で^か買^いものを^しします。

(2) ^{ようす}からだの^{かくにん}様子の^{かくにん}確認など

	内容
①	^{まいにち} 毎日、 ^{いちにち} 1日 ^{2かい} 2回、 ^{たいおんそくてい} 体温測定などと ^{せるふちえつく} セルフチェックをしてください。
②	^{いんしゅ} 飲 ^{きつえん} 酒・ ^{きつえん} 喫 ^{えん} 煙は ^ぜ つ ^{たい} いに ^し ませ ^ん 。(No smoking No drinking)
③	^{つぎ} 次の ^{ページ} ページの ^{しょうじょう} 症 ^{じょう} 状 ^{がある} がある ^{ばあい} 場合 ^や 、 ^{しょうじょう} 症 ^{じょう} 状 ^{（発熱、咳、痰、だるさ} （発熱、咳、痰、だるさ など）が ^{ひどく} ひどくな ^{ったら} ったら、 ^{くりにつく} クリニックか ^{8～9} 8～9 ^{ページ} ページの ^{けんこう} 「健康など の ^{そうだんさき} 相談 ^{さき} 先」に ^{そうだん} 相談 ^{して} して ^{くだ} さ ^い 。 から ^{あぶ} だ ^か が ^{あぶ} 危 ^{かん} ない ^{かん} と ^{あぶ} 感 ^{かん} じた ^{ばあい} 場合は、 ^{すぐ} すぐに ¹¹⁹ 119に ^{でんわ} 電話 ^{して} して ^{くだ} さ <u>い。電話の最初に、名前と新型コロナウイルスに感染し、家にいる</u> <u>ことを伝えてください。</u>
④	^{いっしょ} 一緒に ^す 住 ^{ひと} む ^{ひと} 人も、 ^{まいにちけんこう} 毎日健康かどうかを ^{よく} よく ^み 見 ^て て、 ^{しょうじょう} 症 ^{じょう} 状 ^{が出たら} が出たら、 ^{くりにつく} クリニックに ^{れんらく} 連絡 ^{して} して ^{くだ} さ ^い 。

きをつける しょうじょう
気をつける症状

<p>かぞくからみたひょうじょう 家族から見た表情・</p> <p>みため 見た目</p>	<p>かおいろがとともわるい 顔色がとても悪い</p> <p>くちびるむらさきいろ 唇が紫色になっている</p> <p>ちがうようす いつもと違う、様子がおかしい</p> <p>ほんのうがよわい ぼんやりしている(反応が弱い)</p> <p>こえへんじ 声をかけても返事がない</p>
<p>いきぐる 息苦しさなど</p>	<p>いきあわこまきゅうすう 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)</p> <p>きゅういきぐる 急に息苦しくなった</p> <p>すなごう ふつうに過ごす中で少し動くと息が苦しくなりやすい</p> <p>むねいた 胸が痛い</p> <p>よこすわ 横になれない、座らないと息ができない</p> <p>みやく 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</p>

(3) せんたく
洗濯

内容
<p>りねん たおる しーつ いるい ふつう せんたくようせんざい せんたく リネン(タオル、シーツなど)、衣類などは普通の洗濯用洗剤で洗濯し、し</p> <p>かんそう っかりと乾燥させましょう。(できるだけ、洗濯表示内で一番高い温度で</p> <p>せんたく かんそう よ の洗濯、乾燥が良い)</p>

(4) ごみの捨て方

	内容
①	<p>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時は、</p> <p>次のことを守りましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごみに直接触らない。 ・ごみ袋はいっぱいになる前にしっかりしぼる。 ・ごみを捨てた後は手を洗う。
②	<p>ごみ袋は2重にしてください。</p>
③	<p>一緒に住む家族がいるときは、家族に頼んで、ごみ集積場まで運んでもらってください。</p>
④	<p>家に一人しかおらず、本人がごみ捨てをする必要がある場合は、ごみ袋の外側やドアノブなどに触る前に必ず手洗いや手指の消毒をして、ごみを捨てる時にマスクをつけましょう。</p>

(5) 家族が感染しないために

○家の中のこと

	ちゅういてん 注意点
①	じぶん へや ようい 自分だけの部屋を用意してください。
②	じぶん へや ばあい かぞくぜんいん 自分だけの部屋がない場合は、家族全員がいつもマスクをして、 じゅうぶん へや くうき い 十分に部屋の空気を入れかえてください。
③	いえ なか 家の中でもできるだけ部屋から出ません。
④	じぶん せんめんじょ といれ ばあい かぞく いっしょ つか とき 自分だけの洗面所・トイレもない場合は、家族と一緒に使う時に、 ていねいにそうじをして、くうき い ていねいにそうじをして、空気の入れかえをしましょう。家族と いっしょ つか すぺーす た い としかなら ますく 一緒に使うスペースに立ち入る時は必ずマスクをしてください。
⑤	いち かいと いれ いりぐち のぶ など、て ふれる ばしょ 1日1～2回トイレの入口のノブなど、手が触れる場所を ある こーる アルコールでふいてください。
⑥	ふる しゃわー はさいご 風呂、シャワーは最後にしてください。
⑦	いっしょ す ひと へや で いり としかなら ますく 一緒に住む人が部屋に出入りする時は、マスクをして、せっけんで て あら する しょうどく 手を洗うか、アルコールで消毒をしましょう。
⑧	りねん たおる しーつ など、しょっき はぶらし などの みのまわりの ものは、いっしょ す ひと おな つか とく ものは、一緒に住む人と同じものを使わないでください。特に、 せんめんじょ といれ たおる ちゅうい 洗面所やトイレのタオルに注意してください。

いっしょ す ひと かんせんよぼう
 ○一緒に住む人の感染予防

	内容
①	いっしょ す ひと けあ ばあい おな ひと 一緒に住む人がケアをする場合には、同じ人がするようにしてくだ さい。その場合、どちらもマスクをして、1m 以上離れてくださ い。 けあ けんこう ひと ケアは、健康な人がしてください。
②	ようせい ひと たいえき ふ せんたく ばあい 陽性となった人の体液などに触れたり、そうじ・洗濯をする場合、 ますく てぶくろ ぶらす ていっく えぶろん がうん など (からだ うことができ、捨てられる物を使うこともできます：例 カッパな ど) を使いましょう。
③	ようせい ひと さわ ひょうめん ベッドサイド、テーブル、 どあ のぶ など) はアルコールなどで、1日1回より多く、ふきまし ょう。
④	けあ あと そうじ せんたく あと て あら ケアをした後や、そうじ・洗濯の後はせっけんで手を洗いしまし ょう。
⑤	ますく そとがわ めん めくち て さわ マスクの外側の面、目や口などに手で触らないようにしましょう。

II 健康などの相談先

8時30分～17時15分

○保健所と電話をしている人（発生届の対象の人）

住んでいるところ	相談する保健所	電話番号
桑名市、いなべ市、木曾岬町 東員町、菰野町、朝日町、川越町	桑名保健所	平日:0594-24-3625 休日:0594-24-3671
四日市市	四日市市保健所	059-354-8406
鈴鹿市、亀山市	鈴鹿保健所	059-382-8672
津市	津保健所	059-223-5184
松阪市、多気町、明和町、大台町	松阪保健所	0598-50-0531
伊勢市、鳥羽市、志摩市、玉城町 南伊勢町、度会町、大紀町	伊勢保健所	0596-27-5216
伊賀市、名張市	伊賀保健所	0595-24-8045
尾鷲市、紀北町	尾鷲保健所	0597-23-3454
熊野市、御浜町、紀宝町	熊野保健所	0597-89-6115

○保健所と電話をしていない人（発生届の対象外の人）

相談先	電話番号
療養者支援相談窓口	059-224-2750

17時15分～翌日8時30分

相談先	電話番号
やかん 相談まどぐち 夜間相談窓口	059-224-2644

こころの電話相談

こころの悩みごと（「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、電話で専門の職員に相談できます。

相談時間

月～金 9時～16時（祝祭日は除く。）

電話番号

059-253-7821

※ 電話のはじめに新型コロナウイルスに感染していることを伝えると
スムーズに相談できます。

※ 相談は無料ですが、電話代はかかります。

【MEMO】