

自宅療養になる場合の注意事項

ホーム > 秋田県 新型コロナウイルス感染症 保健医療情報ポータルサイト > 療養者・濃厚接触者の方 > 自宅療養になる場合の注意事項

1 療養期間について

令和4年9月7日から療養期間が下記のとおり短縮になりました。

(1) 症状のある方（有症状患者）

陽性と診断されたら、**症状が出た日（発症日）を0日目として、原則7日間の療養（自宅等）**をお願いします。ただし、10日間が経過するまでは感染リスクが残存することから、**感染予防行動を徹底（注）**してください。

※ 療養終了に際しては、症状軽快後24時間経過する必要があります。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
9/1(例)	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
発症日							療養終了日(※)	職場復帰・登校可			
療養期間（7日間）											

(注) 感染予防行動の徹底：検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等をお願いします。

(2) 症状のない方（無症状病原体保有者）

陽性と診断されたら、**検査を受けた日を0日目として、原則7日間の療養（自宅等）**をお願いします。**療養期間中に症状が出現せず、検体採取日を0日目として5日目に検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、5日間経過までを療養期間とし、6日目に療養を解除することが可能です。**

※ 検査により療養期間を短縮する場合、抗原定性検査キットはご自身の負担にて購入をお願いします。

※ 上記により療養期間を短縮した場合にも、7日間が経過するまでは感染リスクが残存することから、**感染予防行動を徹底（注）**してください。

療養期間中に症状が現れた場合は、「症状のある方」と同じ療養期間が必要で、発症日が0日目となります。

※ 発生届の届出対象に該当する方（届出対象者）は、保健所にご相談ください。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
9/1(例)	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
検査を受けた日							療養終了日	職場復帰・登校可			
療養期間（7日間）											

(注) 感染予防行動の徹底：検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等をお願いします。

2 療養解除時の案内について

自宅療養される方は、**所定の期間**が過ぎましたら、ご自身で療養を解除してください。療養解除後は、翌日から出勤、登校が可能です。

3 自宅療養に際しての留意点などについて

自宅療養に際してご留意いただきたい点や毎日行っていただく健康状態の確認方法などをまとめているので、参考にしてください。

- 自宅療養のしおり（発生届の届出対象に該当する方（届出対象者）用）[\[12438KB\]](#) [📄](#)
- 自宅療養のしおり（発生届の届出対象に該当しない方用）[\[11109KB\]](#) [📄](#)

(1) 療養期間中の外出自粛

- 感染拡大防止のため、外出・就労せず、周囲の方との接触は避けてください。
- ご家族と同居の場合にも、部屋を分けるなどし、できるだけ接触を減らしてください。
- 自宅内でも必要最小限の行動にとどめ、換気、自室を出る際にはマスク・手指衛生に努めてください。

(2) 食料品等の買い出しなど必要最低限の外出について

有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、又は無症状の場合には、下記を徹底いただいた上で、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

- 外出時や人と接する際は短時間にすること。
- 移動時は、公共交通機関を使わないこと。
- 外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底すること。

※ 可能な限り、少人数（できるだけ一人又は必要最小限の家族のみで）でお出かけいただき、買い物メモを準備するなど、滞在時間の短縮に努めてください。

※ 必ず「マスク着用」「手洗い」「入店前後の消毒」について徹底いただき、混雑時を避け、人との距離をあげるようご協力をお願いします。

(3) 健康観察

- 療養期間中は、毎日、定時に体温測定を行うなど、ご自身の健康状態の観察を行なってください。
- 感染拡大防止のため、外出・就労せず、周囲の方との接触は避けてください。
- ご家族と同居の場合にも、部屋を分けるなどし、できるだけ接触を減らしてください。
- 自宅内でも必要最小限の行動にとどめ、換気、自室を出る際にはマスク・手指衛生に努めてください。

4 体調が悪化した場合の対応について

- かかりつけ医（普段通院している医療機関）がある方は、かかりつけ医に電話でご相談ください。
- かかりつけ医がない方は、**診療・検査医療機関**または秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内に電話でご相談ください。

秋田県新型コロナウイルス感染症総合案内（コールセンター）

- 電話 018-895-9176（8時～17時）（毎日）
- 電話 018-866-7050（17時～翌8時）（毎日）

(参考)

- 子どもの症状は#80000（厚生労働省）[（外部サイトヘリンク）](#)
- 全国版救急受診ガイドQ助（総務省消防庁）[（外部サイトヘリンク）](#)
- こどもの救急（ONLINE-QQ）厚生労働省研究班／公益社団法人日本小児科学会監修 [（外部サイトヘリンク）](#)

以下に記載の緊急性の高い症状がみられた場合は、119番通報により救急車を呼んでください。

◆緊急性の高い症状

(※) は家族等が以下の項目を確認した場合

<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
- 生活をしていて少し動くと息苦しい。
- 胸の痛みがある、横になれない。
- 座らないと息がでない、肩で息をしている。
- 突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた。

<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

※ 記載した行政上の取扱い（保健所からの連絡や療養調整等）は、随時変更があります。主に、自宅療養の注意点や、気を付けるべき症状について、参考としてご覧ください。

5 食料品・日用品の配送について

県では、自宅療養者（秋田市にお住まいの方を除く）のうち、同居されている方や知人から買い物の支援を受けられない方、インターネット通販や宅配サービス等での食料品の調達に難しい方、**上記による買い出しが出来ない方**など、食料品等の調達が困難な方に食料品等の配布を行っています。

くわしくは、下記のリンクをご覧ください。

発生届の届出対象に該当する方（届出対象者）はこちら

発生届の届出対象に該当しない方はこちら

6 災害時の対応について

自宅での待機・療養になった段階で、お住まい（滞在先）の地域に災害の危険性があるかどうかを下記サイト内のハザードマップ等で事前にご確認ください。

(参考)

- ハザードマップポータルサイト（国土交通省ポータルサイト）[（外部サイトヘリンク）](#)
- 知っておくべき5つのポイント [\[152KB\]](#) [📄](#)
- 避難行動判定フロー [\[1098KB\]](#) [📄](#)
- 避難情報のポイント [\[966KB\]](#) [📄](#)

このページに関するお問い合わせ

健康福祉部 保健・疾病対策課

TEL：018-860-1427 FAX：018-860-3821 E-mail：hoken@pref.akita.lg.jp