

新型コロナウイルス感染症

生活のしおり

自宅療養をされている方へ

一宮市

目次

概要	1
1 自宅での過ごし方	2
2 健康観察	4
3 体調不良の場合	7
4 ごみの捨て方	8
【資料】感染症対策としてのごみの捨て方	
5 消毒の方法等	10
【資料】目的に合ったものを、正しくえらびましょう。	
【資料】身の回りを清潔にしましょう。	
6 災害時の対応	14
【資料】避難行動判定フロー	
7 県内保健所受診・相談センター一覧	16
8 新型コロナウイルス感染者の健康観察票	17

概要

あなたの陽性確定日： ___月___日

自宅療養終了予定日：

発症日（___月___日）を0日目として7日目^{*}の（___月___日）まで

※発症日から7日間経過し、かつ症状が軽快後 24 時間を経過した方

あなたの HER-SYS ID： _____

（HER-SYS については、4 ページ参照）

このしおりは、自宅療養期間中に注意していただきたい点や御承知おきいただきたい点についてまとめたものです。

新型コロナウイルスの感染者は容体が急変する例があることから、**健康観察（4 ページ参照）は御自身で必ず行っていただき**、健康状態が急変した場合はすぐに一宮市受診・相談センターに連絡してください。緊急を要する場合には、救急車を要請していただいても構いませんが、あなたが新型コロナウイルスの感染者であることを必ず伝えてください。

自宅療養期間中の生活について、不明な点がある場合には、一宮市受診・相談センターまでお問い合わせください。（16 ページ参照）

1 自宅での過ごし方

自宅療養は、自宅での安静・療養が可能であると医師が判断した軽症者等を対象に、人との接触を可能な限り制限した生活を一定期間送ってもらうものです。

症状や健康状態について保健所の職員が電話でお尋ねすることがありますので、ご協力をお願いします。

生活上の注意点

- ・ 療養者専用の個室を確保しましょう。個室が確保できない場合は、同室内の全員がマスク（サージカルマスク等）を着用し、十分な換気を行うようにします。
- ・ 療養者の行動範囲は最小限とし、療養者と接する人は十分な距離を保ちます（1m以上）。
- ・ 同居の方がやむを得ず療養者の部屋に出入りする時には、サージカルマスク等を着用し、流水と石鹸又は擦式アルコール性消毒薬による手洗いを行います。
- ・ 可能であれば、療養者専用の洗面所・トイレを確保しましょう。やむを得ず共用する場合は、消毒と換気を行います。
- ・ 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区別して扱います。
- ・ 食事は使い捨ての容器を使用しましょう。また、食事を運ぶ人を限定し、直接手渡しするのではなく部屋の外に置いてもらって後から取りに行くなど、受け渡しの方法を工夫しましょう。
- ・ 入浴は家族の中で最後に行います。
- ・ 外部からの不要不急な訪問者は受け入れないようにします。
- ・ 同居している家族の中に高齢者や医療従事者等がいる場合、生活空間は必ず分けましょう。

《夏場の換気方法》

夏場は熱中症の恐れがあることから、エアコンを使用しながら2方向の窓を常時開けて、室温を28℃以下、湿度を70%以下に維持するようにします。

1方向しか窓がない場合には、ドアや高所の窓を開けるようにします。

窓を十分に開けられない場合には、窓開け換気に加えて空気清浄機を併用することが有効です。

《冬場の換気方法》

室温と湿度の低下により、健康への影響が懸念されます。

窓開け換気による室温変化を抑えるために、一方向の窓を少しだけ開けて常時外気を取り入れつつ、暖房器具を用いて室内を適切な温湿度（温度を18℃以上、湿度を40%以上）に維持する方法が望ましいとされています。

人がいない部屋のドアを開け、少し温まった状態の空気を取り入れる二段階換気も有効です。

暖房器具は開けている窓近くに設置すると室温の低下を防ぐことができます。

2 健康観察

新型コロナウイルス感染者は自宅療養中に状態が急変する可能性もあることから、経過観察（セルフチェック）を行っていただきます。

- ・ 毎日、体温測定や酸素飽和度（※）等の測定を行い、体調に変化がないかを記録しましょう。
- ・ 同居している方も濃厚接触者に当たるため、毎日健康観察を行ってください。
- ・ 健康観察には健康観察票（17 ページ）を御利用ください。

健康状態の確認方法については、次ページ以降のいずれかの方法で日々の体調を回答してください。

※健康状態の確認ができない場合、安否確認のため訪問することがあります。

※酸素飽和度：肺が正常に機能し、血中に十分な酸素が供給されているかの指標です。測定する機械（パルスオキシメーター）を保健所から貸し出したします。療養が終わりましたら早急の返却をお願いします。



(1) 新型コロナウイルス感染症等把握・管理支援システム

SMSが届きましたら、以下の方法により、お持ちのスマートフォン、ご自宅のパソコン、電話などから健康状態をお知らせください。その後も症状の変化を速やかに把握するため、また療養期間の判定に必要ですので、症状の有無にかかわらず、毎日の健康状態をお知らせください。

なお、ページ7で例示した緊急性の高い症状がある場合、その他不安な症状などがある場合は、受診相談センターへ電話してください。

○ My HER-SYS (マイハーシス。スマートフォン等を使った健康観察) について

お送りしました SMS 中の URL : <https://www.cov19.mhlw.go.jp> をクリックし、ログインしていただきますと、対象者ごとの健康状態の入力や療養証明書を表示できる画面に遷移します。

My HER-SYS (新型コロナ健康状態入力フォーム)ログイン画面

<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>

新規登録について (ログインの準備)

ログインに先立ち、新規登録が必要になります。

電子メールアドレスを入力した後「確認コードを送信」を押下しますと、そのメールアドレスに、確認コードを記したメールが届きます。

パスワードは、次の(1)から(4)のうち3種類以上を混ぜた、8文字以上の文字列を作ってください。

(1)小文字、(2)大文字、(3)数字、(4)記号

HER-SYS ID は、お送りしました SMS 中に記載されています。

生年月日と HER-SYS ID を用いて本人確認をしております。登録できない場合は、情報を確認いたしますので、受診相談センターにお問い合わせください。

おひとりが代表して、ご家族等、同居者の情報を入力される際は、ログイン後に対象者を追加登録してください。

お送りしました SMS 中の リーフレット : <https://www.cov19.mhlw.go.jp/portal> をクリックし、陽性者の方向け情報→My HER-SYS (スマホから登録) をクリックしますと、登録方法が図示されたご利用ガイドを入手できます。

[ご利用ガイド \(登録方法が図示されています。\)](#)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000930680.pdf>

○ 電話のプッシュボタンを使った健康観察について（自動架電、健康コール）

My HER-SYS のほか、ご家庭の電話など、電話のプッシュボタンを使って健康状態をお知らせいただく方法もございます。

詳しくは、先の「健康観察に関する情報」のリンクから、陽性者の方向け情報→自動架電（電話を受けて入力）、健康コール（都合の良い時間に電話をかけて入力）の画面をご覧ください。

自動架電 (電話を受けて入力)	健康コール (都合の良い時間に電話をかけて入力)
ご指定いただいた時間帯に電話がかかります。 あらかじめ次のうちからご都合の良い時間帯をお選びいただき、保健所保健予防課にお知らせください。 (9時、11時、14時又は16時から、概ね1時間の間。)	ご都合の良い時間に次の番号に電話をおかけください。 050-3198-0214 (通話料がかかります。) ご家族等、複数人の健康状態を入力できます。
次のいずれかの電話番号から電話がかかります (回線が増強される可能性があります。) 050-3198-0215、050-3311-0008、 050-3310-5765、050-3133-3352	
お受けいただく電話番号1つにつき、お1人分を入力できます。(ご家族等、複数人の健康状態を入力される際は、人数分の電話番号が必要です。あらかじめ保健予防課にお知らせください。)	

My HER-SYS、自動架電、健康コールの利用方法等に関するお問い合わせ先
03-5877-4805

(受付時間 午前9時30分から午後6時15分まで。土日祝を除く。)

(2) 電話連絡

保健所から電話連絡をする場合がありますので、必ず電話に出てください。その時には、必ず体調（体温・咳や鼻水などの症状・パルスオキシメーターの数値）についてお聞かせください。

3 体調不良の場合

以下のような**緊急性の高い症状**がある場合、その他不安な症状などがある場合は、受診相談センターまでご連絡ください。

表 【緊急性の高い症状】 ※は家族等がご覧になって判断した場合

〔表情・外見〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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。座らないと息ができない・ 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〕	<ul style="list-style-type: none">・ 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

○ かかりつけの医療機関が無い場合には、症状等に応じて、診療可能な医療機関を御紹介いたします。

○ また、一部の医療機関では、電話やオンライン[※]での受診が可能となっています。

※オンライン診療の詳細は厚生労働省のホームページを参照してください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/iryou/rinsyo/index_00014.html

【一宮市受診相談センター】

昼間（午前 8 時 45 分～午後 5 時）	0586-52-3850
夜間（緊急の場合）	052-856-0315

4 ごみの捨て方

あなたの捨てたごみ、特に鼻水や唾液の付着したティッシュペーパーやマスク等は新型コロナウイルスの感染を広める可能性があります。

家庭内はもちろんのこと、あなたが出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者を感染症から守るためにも、ごみの捨て方には注意をしてください。

また、ごみを捨てる際は自治体のルールに従い、ポイ捨ては絶対にやめましょう。

<ご家庭でのティッシュペーパーやマスク等の捨て方>

- 1.ごみ箱にごみ袋をかぶせて、いっぱいにならないようにしましょう！
- 2.ごみ袋の空気を抜いて、しっかりしばって捨てましょう！
※ごみが袋の外側についたときや、袋がやぶれたときは、ごみ袋を二重にしましょう！
- 3.ごみを捨てたあとは、せっけんで手を洗いましょう！

<新型コロナウイルス感染者として自宅療養を求められた方へ>

保健所から自宅療養を求められた感染者の方については、外出を控えることとなります。この間、親族や知人から協力が得られずごみ出しに困るような状況があれば、収集業務課（45-7004）までご相談ください。

【資料】感染症対策としてのごみの捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症対策としてのご家庭でのマスク等の捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『**ごみの捨て方**』に沿って、「**ごみに直接触れない**」「**ごみ袋はしっかりしばって封をする**」そして「**ごみを捨てた後は手を洗う**」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせませず。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。
- ごみを捨てる際は自治体のルールに従うとともに、ポイ捨ては絶対にやめましょう。使用済みのマスク等のごみを捨てる際にも、『ごみの捨て方』を参考に、「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして「ごみを捨てた後は手を洗う」ことに注意しましょう。



環境省公式HP

5 消毒の方法等

ウイルスを減らし、感染を予防しましょう。

新型コロナウイルスへの感染は、ウイルスを含む飛沫が口、鼻や眼などの粘膜に触れること、または、ウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れることで起こります。

このため、飛沫を吸い込まないよう人との距離を確保し、会話時にマスクを着用し、手指のウイルスは洗い流すことが大切です。さらに、身の回りのモノを消毒することで、手指につくウイルスを減らすことが期待できます。

現在、「消毒」や「除菌」の効果をうたう様々な製品が出回っていますが、目的にあった製品を、正しく選び、正しい方法で使用しましょう。どの消毒剤・除菌剤を購入する場合でも、使用方法、有効成分、濃度、使用期限などを確認し、情報が不十分な場合には使用を控えましょう。

【資料】 目的に合ったものを、正しく選びましょう。

新型コロナウイルス感染症対策



消毒や除菌効果をうたう商品は、目的に合ったものを、正しく選びましょう。

➤ チェックポイント

使用方法 有効成分 濃度 使用期限

※ 商品の購入の際には、必ずこの4点をチェックするようにしましょう。

① 手指のウイルス対策

こまめな手洗いを心がけましょう。

石けんやハンドソープを使った丁寧な手洗いを行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらに消毒剤等を使用する必要はありません。



② 物品のウイルス対策

テーブル、ドアノブなどの身近な物の消毒には、熱水、アルコールのほか、塩素系漂白剤や、一部の家庭用洗剤、次亜塩素酸水、亜塩素酸水等が有効です。

塩素系漂白剤等の詳しい情報はこちらから！

http://www.meti.go.jp/covid-19/pdf/0327_poster.pdf



家庭用洗剤等の詳しい情報はこちらから！

<https://www.meti.go.jp/press/2020/05/2020052008/2020052009-1.pdf>



新型コロナウイルスの消毒・除菌方法の詳しい情報はこちらから！

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/sunya/kyoudoku_00001.html



③ 空間のウイルス対策

定期的に換気してください。



新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/sunya/tenkuu_yomu/dengue_fever_00001.html



新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/sunya/kyoudoku_00001.html



【資料】 目的に合ったものを、正しく使いましょう。

新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう。

石けんやハンドソープを使った
丁寧な手洗いを行ってください。



手洗いを丁寧に行うことで、十分にウイルスを除去できます。さらにアルコール消毒液を使用する必要はありません。

手洗い		残存ウイルス
手洗いなし		約100万個
石けんや ハンドソープで 10秒もみ洗い後 流水で 15秒すすぐ	1回	約0.01% (数百個)
	2回 繰り返す	約0.0001% (数個)

(森功次他：感染症学雑誌，80：496-500，2006から作成)

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、
熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



熱水

食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



塩素系漂白剤
(次亜塩素酸ナトリウム)

濃度0.05%に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。裏面に作り方を表示しています。

※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

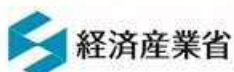


洗剤

有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITEウェブサイトでも製品リストを公開しています。

NITE 洗剤リスト [検索](#)

[こちらをクリック](#)



参考

0.05 % 以上の次亜塩素酸ナトリウム液の作り方



【使用時の注意】
・換気をしてください。
・家事用手袋を着用してください。
・他の薬品と混ぜないでください。
・商品パッケージやHPの説明をご確認ください。

以下は、次亜塩素酸ナトリウムを主成分とする製品の例です。
商品によって濃度が異なりますので、以下を参考に薄めてください。

メーカー (五十音順)	商品名	作り方の例
花王	ハイター キッチンハイター	水 1L に本商品 25mL (商品付属のキャップ 1 杯) ※ ※次亜塩素酸ナトリウムは、一般的にゆっくりと分解し、濃度が低下して いきます。購入から3ヶ月以内の場合は、水 1L に本商品 10mL (商品 付属のキャップ 1/2 杯) が目安です。
カネヨ石鹼	カネヨブリーチ カネヨキッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
ミツエイ	ブリーチ キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

(プライベートブランド)

ブランド名 (五十音順)	商品名	作り方の例
イオングループ (トップバリュ)	キッチン用漂白剤	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
西友 / サニー / リヴィン (きほんのき)	台所用漂白剤	水 1L に本商品 12mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)
セブン&アイ・ ホールディングス (セブンプレミアム ライフスタイル)	キッチンブリーチ	水 1L に本商品 10mL (商品付属のキャップ 1/2 杯)

※上記のほかにも、次亜塩素酸ナトリウムを成分とする商品は多数あります。
表に無い場合、商品パッケージやHPの説明にしたがってご使用ください。

洗剤の使い方はこちら→
[こちらをクリック](#)



6 災害時の対応

地震・風水害等の災害が発生した時、又はその恐れがある場合において、「新型コロナウイルス感染症に罹患されている方」及びその「濃厚接触者の方（検査を受け陰性であったが自宅待機中の方を含む。）」が避難所へ避難する場合、次のことにご注意ください。

避難所へ行く前に**一宮市災害対策本部（0586-72-1330）**にお電話の上、氏名・住所をお伝えください。

避難所においては、**一般の避難者とは別の場所を確保**させていただきますのでご承知おきください。

洪水ハザードマップ等を確認し、安全な避難先として**自宅に留まること（屋内安全確保）**や**親戚・知人宅へ避難**することも検討してください。

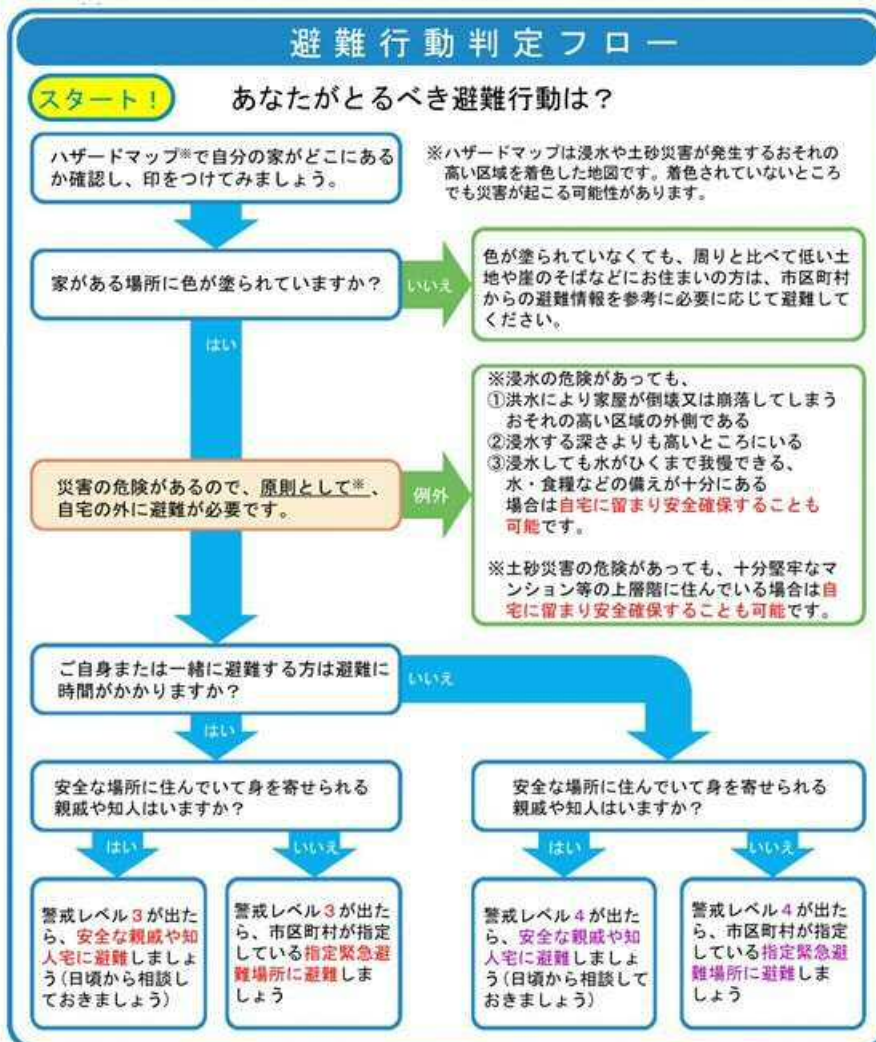
マスク、消毒薬、体温計などをできるだけ携行してください

【資料】避難行動判定フロー



ハザードマップ

検索



7 連絡先一覧

【一宮市 受診・相談センター】

昼間（午前 8 時 45 分～午後 5 時）	0586-52-3850
夜間（緊急の場合）	052-856-0315

療養期間中に一宮市内にお住まい※でない方は、以下の保健所にご連絡ください。

※帰省等で一宮市内の親戚や知人宅に滞在している場合、一宮市保健所が対応しますが、療養期間中に市外へ移動した（する）場合は必ず保健所に連絡してください。

○愛知県内の受診・相談センター（平日昼間、一宮市を除く）

保健所名	電話番号	所管区域
愛知県 瀬戸保健所	0561-21-1699	瀬戸市、尾張旭市、豊明市、日進市、長久手市、東郷町
愛知県 春日井保健所	0568-31-2189	春日井市、小牧市
愛知県 江南保健所	0587-55-1699	犬山市、江南市、岩倉市、大口町、扶桑町
愛知県 清須保健所	052-400-2499	稲沢市、清須市、北名古屋市、豊山町
愛知県 津島保健所	0567-24-6999	津島市、愛西市、弥富市、あま市、大治町、蟹江町、飛島村
愛知県 半田保健所	0569-21-3342	半田市、阿久比町、東浦町、南知多町、美浜町、武豊町
愛知県 知多保健所	0562-32-1699	常滑市、東海市、大府市、知多市
愛知県 衣浦東部保健所	0566-22-1699	碧南市、刈谷市、安城市、知立市、高浜市、みよし市
愛知県 西尾保健所	0563-54-1299	西尾市、幸田町
愛知県 新城保健所	0536-23-5999	新城市、設楽町、東栄町、豊根村
名古屋市保健所	050-3614-0741	名古屋市
豊橋市保健所	0532-39-9119	豊橋市
岡崎市保健所	0564-23-5074	岡崎市
豊田市保健所	0565-34-6586	豊田市

※土日夜間等の連絡先は、愛知県新型コロナウイルス感染症対策サイトをご覧ください

<https://www.pref.aichi.jp/site/covid19-aichi/soudan.html>

8 新型コロナウイルス感染者の健康観察票

新型コロナウイルス感染症 健康観察票

氏名

体調に異常を感じたら、検査を受けた医療機関、または受診・相談センターにお電話のうえ、早めの受診を心がけてください。
My HER-SYSにて健康観察の入力がされている方は、この票への記入は不要です。

日数	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
月日	/	/	/	/	/	/	/
体温(朝)℃							
体温(夕)℃							
解熱剤の使用	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
(*) 酸素飽和度 (SpO ₂)							
呼吸器症状	せき	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	息苦しさ	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	鼻水・鼻づまり	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	のどの痛み	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他の症状	吐き気・嘔吐	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	目の充血	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	全身のだるさ	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	関節・筋肉痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	下痢	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	意識の障害	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	けいれん	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	味覚障害	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
嗅覚障害	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
備考・メモ							

(*) 酸素飽和度は、コロナ陽性でパルスオキシメーターが貸出されている場合に記録すること。

一宮市保健所・一宮市医師会

新型コロナウイルス感染症 生活のしおり

2022年10月26日作成版

一宮市保健所 保健予防課