

2. 自宅療養中の過ごし方

(1) 療養環境

- 同居されるかたとの接触を最小限に留めるため、自宅内の生活空間を分けてください（原則個室）。
- トイレ・浴室・洗面台等、同居されているかたとの共用空間の消毒等に必要な衛生用品を準備してください。
- タオル、石けん、歯磨き粉等の衛生用品は共用にならないよう、療養されるかた専用分を用意してください。

(2) 薬の確保

- 基礎疾患があり、服用中の薬がある場合は、2週間程度の備蓄をご用意ください。自宅療養中に薬が足りなくなりそうな場合は、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医の協力が得られない場合は、保健所にご相談ください。

(3) 食料・日用品の確保

- 食料・日用品の確保につきましては、原則としてご自身でインターネット通信販売等を利用して調達・確保をお願いします。配送サービスを利用される場合は、配送者と直接接触しないよう非対面での受け取りをお願いします（玄関前に置く置き配など）。
- 食料に関しては、調達が難しい場合に「配食サービス」のご案内をいたします。保健所までご連絡ください。

「配食サービス」についてのおねがい

感染者数の状況、在庫状況等によりご希望に添えない場合があります。

予めご理解頂きますようお願い致します。

(4) 療養中の注意事項

- 療養期間中は外出をしないでください。
- 同居するかたと生活空間を分け、極力個室から出ないようにします。
- 部屋を出入りする際はマスクを着用します。
- こまめに石けん等を利用した手洗いをします。

- 日中は30分～1時間おきに部屋の換気を行います。
- 鼻をかんだティッシュ等は、密閉して捨ててください。
- 浴室を同居するかたと共用する場合は、同居する方が先に利用し、療養者は最後に入るようにします。また利用後は換気を十分に行います。
- 健康状態の正確な把握が困難になる恐れや、病状の悪化を招く恐れがあるため、飲酒・喫煙は厳禁です。

(5) 同居する方への注意事項

- 療養者との接触は最小限にしてください。
- 特に、同居人に高齢者等の重症化のおそれが高いかたや医療従事者、福祉・介護職員等が含まれる場合は、必ず生活空間を分けるようにしてください。
- 同居人が療養者のケアを行う場合には、可能な限り特定の人がケアを行うように調整してください。
- できるだけ同居人全員がマスクを着用してください。
- こまめに石けん等を利用した手洗いをします。
- ドアノブなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください。
- トイレ・浴室等、療養者と共用する場所は、清掃と換気を十分に行ってください。
- 食器類の洗浄や衣類・リネン類の洗濯は通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させます。必要に応じ手袋を着用してください。
- 療養者の体液で汚れた衣類・シーツ等を扱う際は手袋とマスクを着けてください。
- 不要不急の訪問者は受け入れないでください。配達員等も「置き配」などで対応するよう配慮をお願いします。

(6) ゴミ出しについて

- 自宅療養中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- 廃棄の際にはマスク・手袋を着用し、廃棄後は手洗いを行ってください。

(7) ペットを飼われている方へ

- 自宅療養中に医療機関に入院となる可能尾性があります。ペットのお世話ができる方がいない場合は、親族や知人、馴染みのあるペットホテルなどに預かっていただけるよう事前に手配をお願いします。