

新型コロナウイルス感染症 自宅療養ハンドブック

-新型コロナウイルス検査を受けた方と
その同居の方へ 第7.2版-



注意:このハンドブックは2024年2月までの情報を参考にして作成しています。

はじめに

このハンドブックは、新型コロナウイルス検査を受けた方とその同居の方を対象に作成されたものです。

特に、ご自宅で過ごす期間中に気をつけていただきたいこと、自宅での感染予防などについてまとめています。

また、新型コロナウイルス感染症と診断され、自宅療養をする場合は、このハンドブックを活用し、安心して療養していただきたいと思います。

もくじ

1. 新型コロナウイルス検査を受けた後の注意
2. 新型コロナウイルス感染症と診断されたら
 - (1) 陽性(+)と診断された後の流れ
 - (2) よくある質問
 - (3) 相談窓口
2. 新型コロナウイルス感染症の特徴
3. 自宅での感染予防

1. 新型コロナウイルス検査を受けた後の注意

本日、検査を受けた方は医師が新型コロナウイルス感染症の可能性があると判断した方です。

検査結果がでるまでは感染しているかがわからない状態であり、以下の点について気を付けて下さい。

新型コロナPCR検査を実施した場合、検査結果がでるまで、1～2日（土日祝日を挟む場合は+数日）かかります。

PCR検査結果が判明しましたら、電話連絡いたします。

（1）病院から帰宅するまでに、注意すること

- 移動中はマスクを外さないようにして下さい。
- マスクにはできるだけ触らないようにして下さい。
- 診療所・病院の出口で手指消毒をしましょう。
- 可能な限り、どこにも寄らずに帰りましょう。
- 可能であれば、自家用車で帰宅して下さい。



（2）帰宅後、結果が判明するまでの間の注意点

- 結果が判明するまで安静に自宅で療養し、外出を控えて下さい。
- 検査をした本人以外の同居家族については、特に外出制限や仕事の制限などはありません。「3.自宅での感染予防」を参考に、感染対策をしながら生活をしていただいて構いませんが、学校や職場の指示に従って下さい。



*注意

100%正確な検査はありません。

検査が（－）でも、発熱や症状がある間は、仕事や学校、不要不急の外出は控えていただくことをお勧めします。

2. 新型コロナウイルス感染症と診断されたら

抗原定性検査は当日に結果が判明します。

新型コロナウイルスPCR検査を実施した場合は、結果が出るまでは数日かかります。

結果が出るまでは自宅で安静にして、外出もできるだけ控えて下さい。

陰性(-)・陽性(+)に関わらず、電話で結果をご連絡いたします。

***陰性(-)の場合:**今回の検査では新型コロナウイルスは検出できませんでした。

しかし、感染の初期などではウイルス量が少なく、検出できない場合もあります。

症状が続く場合は再受診をするなど、医師の指示に従って下さい。

発熱や症状がある間は、仕事や学校等、不要不急の外出は控えて下さい。

***陽性(+)の場合:**新型コロナウイルス感染症にかかっています。

(1) 陽性(+)と診断された後の流れ

病院からご本人へ陽性(+)の連絡をします。今の症状など確認をします。再受診や薬の処方などが必要であれば対応します。

* 2023年5月8日から保健所への届出は必要なくなりましたので、保健所からの連絡はありません。

自宅療養を続けていただき、症状が続くまたは悪化する場合などは、かかりつけ医または千代診療所・千鳥橋病院へ再受診して下さい。

再受診の際は、必ず電話連絡をお願いします。

【連絡先】

① 平日8:30~16:00 土曜日8:30~11:30まで

千代診療所 092-651-0726

② 上記の時間以外

千鳥橋病院 092-641-2761

(2) よくある質問

Q. どのような事に気をつけて療養すればいいですか？

答:新型コロナウイルスそのものを退治する治療薬はありません。

安静と栄養・水分補給、解熱剤や咳止めなどの対症療法が基本となります。



安静が基本
症状のあるときは学校や仕事は休む
熱が高いときは解熱剤などを
使ってもOK



栄養補給も忘れずに
食欲がないときは、おかゆやうどん、
ゼリーや果物など消化のよいものを
食べましょう



熱が高いときは、水やお茶・スポーツ
ドリンクなど、積極的に水分補給を
しましょう。
ゼリー飲料などでもいいです。



入浴はしてもよいですが、長風呂は
せず、シャワーくらいにしましょう。
(家族がいる人はお風呂の順番は
最後にする)

Q. どのようなときに再受診をしたらいいですか？

答: 以下のような症状があるときはすぐに、かかりつけ医または下記の連絡先に連絡をするか、救急車を呼んで下さい。

救急車を呼ぶ時は、「新型コロナウイルス感染症と診断されている」事を必ず伝えて下さい。
また、高熱が続き食事や水分がとれていない、発熱などが1週間以上持続する、症状が悪化している場合は、かかりつけ医または千代診療所・千鳥橋病院を再受診して下さい。

再受診の際は、必ず電話連絡をお願いします。

食事や症状	水分も飲めない状態が続き、ぐったりしている 症状が悪化している 症状が1週間以上続いている	
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	
息苦しさなど	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	
意識障害など	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	

【連絡先】

① 平日8:30～16:00 土曜日8:30～11:30まで

千代診療所 092-651-0726

② 上記の時間以外

千鳥橋病院 092-641-2761

Q. 陽性の場合、自宅療養期間はどれくらいですか？

答：2023年5月8日から法律が変わり、陽性になった人に対し、外出自粛や自宅療養を要請することはなくなり、外出を控えるかどうかは、インフルエンザと同様に個人の判断になりました。ただし、発症から5日間程度は人に感染させる力も強いので、療養期間の目安として「発症後5日間かつ症状軽快から24時間経過するまで」が推奨されています。

〈症状のある人/無症状関わらず〉＊症状が出た日を0とし、翌日から1と数えます。

発症日 (0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
療養期間5日間うち24時間以上は症状が よくなっている						療養 解除	10日目まではマスクを 着用し、感染予防に 気をつける			

- 5日間のうち最後の1日は熱や症状がよくなっている（解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、咳や鼻水などの症状が改善傾向にある）ことが条件になります。
- 5日間を過ぎても熱などの症状がある場合、症状がよくなってから24時間経過すれば療養解除となります。例：6日目に熱が下がった→7日目に療養解除
- 無症状の人は検査日を0日とし、症状のある人と同様の療養期間を推奨します。途中で症状が出始めたときは、上記の表の0日目からになります。
- 自宅療養解除後も10日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者や免疫の弱っている人との接触、病院や高齢者施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所（カラオケ、ライブやコンサート、人の多い場所）の利用や飲み会・会食等を避け、マスクを着用して下さい。
- 検査による陰性確認は必要ありません。
- 職場によって別の規定がある場合は、職場の指示に従って下さい。

Q.濃厚接触者にあたる人はどうしたらいいですか？

答：病院や保健所から、検査や自宅待機の指示はありません。

以下にあてはまるような方がいれば、ご本人から連絡をしていただき、最終接触後5日間程度は、マスク着用・検温や体調管理に気をつけるようにしてもらって下さい。

特に同居者の方は感染リスクが高いため、「3.自宅での感染予防」を参考に感染対策をして下さい。

症状がでる2日前から、以下のような接触があった場合

- ☐ 陽性者と同居している
- ☐ 寮などで陽性者と同室で生活していた
- ☐ 手で触れることの出来る距離（目安として1メートル）で、マスクの着用なしで陽性者と15分以上の接触があった
- ☐ 会話をしながら食事を共にした
- ☐ 大きな声を出すような場を共にした（例：カラオケ、室内でのコーラス等）
- ☐ 呼吸が荒くなる様な運動を共にした（例：屋内での体育の授業やトレーニング等）
- ☐ 喫煙所で喫煙しながら会話をした

Q. 濃厚接触した人、職場や家族・同居人の検査はどうしたらいいですか？

答：無症状の場合は必要ありません。

体調管理に気をつけながら、症状が出始めた時に、かかりつけ医に受診をして下さい。

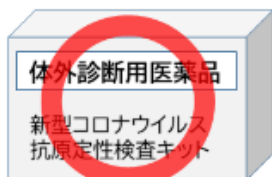
その際は、あらかじめ電話連絡をして、コロナ陽性の人と接触があった事を医療機関に伝えて下さい。

重症化リスク*のない人は、薬局等で新型コロナ抗原定性検査キットを購入し、ご自宅で検査されても構いません。ご自宅での検査が陽性だった場合、ご自宅にある解熱剤や風邪薬で対応できる時は、無理に受診する必要はありません。自宅療養方法を参考に療養をして下さい。療養中に症状が悪化する場合は、医療機関に受診をしましょう。（「Q.どのようなときに再受診したらいいですか？」を参考に）

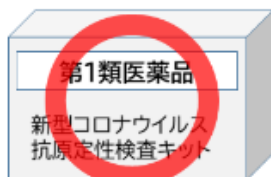
*重症化リスクがある人：65歳以上、持病（高血圧、糖尿病、心臓の病気、肺の病気など）がある人、肥満（BMI 30以上）、喫煙、妊婦、免疫がさがる病気や薬を飲んでいる

◆ 新型コロナウイルス感染症抗原定性検査キットは、「医療用（体外診断用医薬品）」または「一般用（第1類医薬品）」の表示があるものをお勧めします。

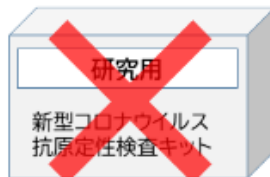
雑貨店やネットショップ等で「研究用」と称して販売されている検査キットは、厚生労働省が承認したものではなく、粗悪品の可能性もあるのでご注意下さい。



医療用検査キット



一般用検査キット(OTC)



研究用検査キット

Q. 療養期間中に買い物など行っていいですか？

答：発熱がある間はできるだけ外出を控えて家族や友人に依頼するか、ネットスーパーやデリバリーなどの活用をお勧めします。

それが無理な場合には、マスクを着用することや自主的な感染対策をしっかりとすることを条件に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を短時間行うことは差し支えありません。



Q. 新型コロナワクチンの接種予約をしています。キャンセルした方がいいですか？

答：接種予約日が療養期間中にあたるときは、いったん予約をキャンセルして下さい。

療養期間終了後、あらためてワクチン接種の予約をして下さい。

（感染からの期間にかかわらずワクチンを接種することができます。）

新型コロナウイルス感染症にかかった後でも、ワクチン接種をお勧めしています。



Q. 家族はすぐに他の場所へ隔離したほうがいいですか？

答：新型コロナは症状が出る2日前から人に感染させる力を持っています。同居の方がすでに感染している可能性もありますので、安易に他の場所に行くと、そこからまた別の人へ感染させる恐れがあります。

まず、陽性となった人を家庭内で隔離して、「3.自宅での感染予防」を参考に感染対策をして下さい。

家族が他の場所へ移動した場合、その場所にいる他の人に感染させないように、マスク着用や飲食を別にするなどの感染対策を、陽性者との最終接触から5日間までは行って下さい。

Q. 解熱剤などの薬がなくなったらどうしたらいいですか？

答：現在、電話再診は実施しておりません。薬の処方には再受診が必要になりますので、

下記に電話連絡をしてから、再受診をお願いします。



連絡先：千代診療所 092-651-0726

平日8:30～16:00 土曜日8:30～11:30まで（日祝日は不可）

(3) 相談窓口

■ 福岡市内にお住まいの方

★福岡市 新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル（受診・相談センター）

24 時間対応

電話番号：**050-3665-7980**

（FAX番号：092-406-5075）

★福岡市外国人（通訳）専用ダイヤル 24時間対応

通訳が必要な方の専用ダイヤルです。（20言語の通訳が可能）

電話番号：**092-687-6606**

■ 福岡市以外にお住まいの方

★北九州市新型コロナ受診・相談センター 24時間対応

050-3665-8105

★久留米市新型コロナ相談センター 24時間対応

0942-30-9750

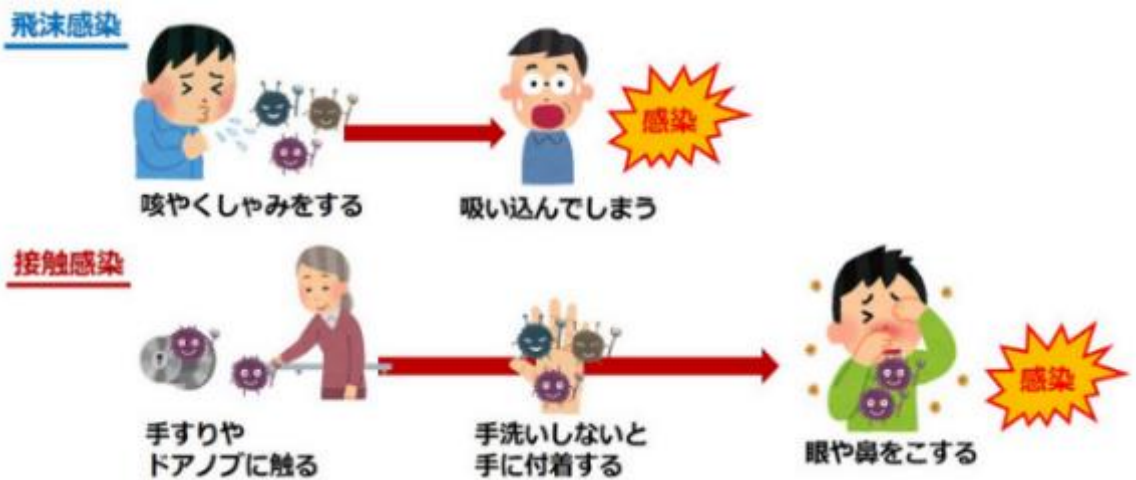
★福岡県新型コロナウイルス感染症総合相談窓口 24時間対応
（福岡市、北九州市、久留米市以外に在住の方）

050-3665-8126

（FAX番号：03-6853-4214）

2. 新型コロナウイルス感染症の特徴

- ◆ 新型コロナウイルスは、主に口や鼻からでる飛沫(しぶき)でうつります。
- ◆ 空気中にしばらくウイルスが漂うことがあります。
- ◆ 手の触れるところに数日間ウイルスが残り、同じ場所に触れた人の手から鼻や口に入り込み、感染することがあります。
- ◆ このウイルスは、家庭用洗剤、石けん、アルコール、次亜塩素酸ナトリウムで消毒できます。
- ◆ 新型コロナウイルス感染症の症状には、発熱、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、だるさ、息切れ、下痢、味覚障害・嗅覚障害などがあります。
- ◆ 発症してから1週間程度は上記のような症状が続き、約8割の方はそのまま治りますが、残りの約2割の人が、肺炎が悪くなったりして、入院治療が必要になります。



〈新型コロナウイルスに有効な消毒液〉

- 手についたウイルス→石ケンと流水による手洗い、またはアルコール消毒薬を手にしり込む
- 物についたウイルス→家具用洗剤(マイペット)などで拭き取る。またはアルコール消毒薬で拭き取る。
または、0.05%程度に薄めた塩素系漂白剤で拭き取る。

*0.05%塩素系漂白剤の消毒液の作り方

500mlの水にペットボトルキャップ1杯(約5ml)の塩素系漂白剤を混ぜる

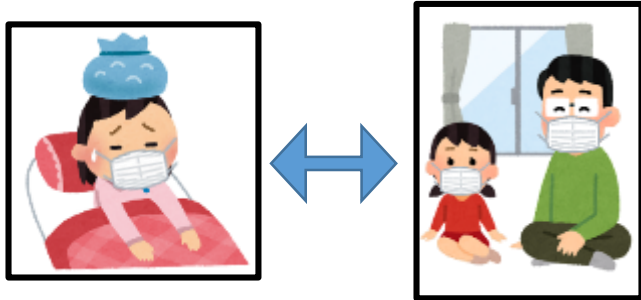
(消毒剤を誤飲しないように注意!!)



消毒液と
表示する

3. 自宅での感染予防

感染した人とは部屋を分ける



分けられないときは
2メートル以上距離を保つ

看病・お世話はできれば一人で



必ずマスクを着用し、お世話の後は
手洗いかアルコール消毒薬で
手をきれいにする

家族全員がマスクを着用



家の中でも

不織布マスクをつけましょう

*注意：2才未満は危ないのでマスクなしでOK

換気をこまめに



感染した人の部屋以外も、
定期的に換気をしましょう

手が触れる部分を消毒



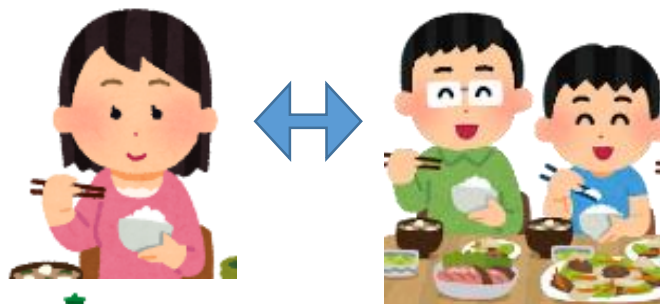
家具用洗剤（マイペット等）や
アルコール、薄めた次亜塩素酸で
拭き掃除して、その後手を洗う

部屋を出る前後は手の消毒
または手洗い



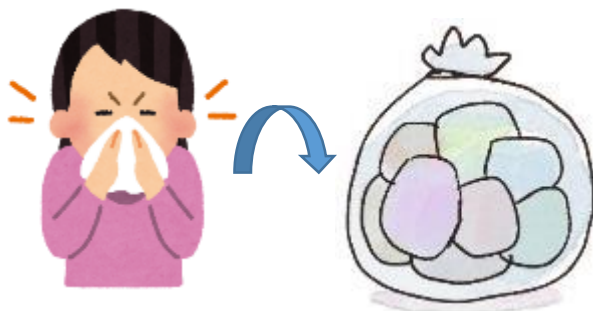
感染した人がトイレなどで
部屋を出る前後は
こまめに手をきれいにする

感染した人とは食事は別々に



感染した人の食器は
食器用洗剤で洗えばOK

ゴミは密閉して捨てる



鼻水などがついたティッシュは
すぐにビニール入れて
密閉しましょう

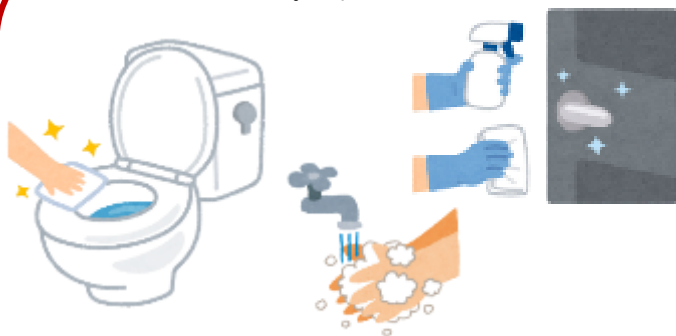
洗濯はいつもの洗濯でOK



80℃以上の
熱湯に10分

感染した人と家族のものは一緒に洗ってOK
吐物や下痢便がついたものは、手袋とエプロン
を着用して洗い流し、80℃以上の熱湯に10分
浸けてから洗濯しましょう。

トイレ



使用後、毎回ドアノブや流水レバー、
便座などをアルコール消毒薬などで
消毒する。その後手をよく洗う。

お風呂・洗面



タオルや歯ブラシ・歯磨き粉・歯磨きのコップ
は別々に。感染した人はお風呂は最後。
タオルも共用しないようにしましょう。
お風呂はお風呂用洗剤で洗い流せば
問題なし

買い物

マスク着用・短時間



必要最小限の買い物はマスク着用の上、
短時間にしましょう。
ネットスーパーなども活用しましょう。