

ご自宅で療養される方へ ～港区からみなさまへのメッセージ～

令和3年1月 (Ver1)

はじめに ～みなさまにお伝えしたいこと～



このたびは、ご自宅での療養にご協力いただきありがとうございます。
このリーフレットは、ご自宅で療養いただく方に、ぜひ、行っていただきたいことをまとめたものです。
こうした取組は、みなさまだけでなく、ご家族やご友人をはじめ、大切な人を守ることもつながります。
みなさまの1日も早いご回復を、心よりお祈りしております。

ご自宅での6つのすごし方 ～療養者のみなさまへ～



□ 栄養をとり、ゆっくり休みましょう。



□ 他の人と会話するときはマスクをつけましょう。



□ 他の人となるべく別の部屋、距離をとってすごしましょう。



□ 部屋のゴミは袋の口をしぼってから出しましょう。



□ 洗濯する衣類やシーツは小さくまとめておきましょう。



□ シャワーや入浴は一番最後がおすすめです。先に使った場合は浴室用洗剤で洗えば大丈夫です。

ご自宅での6つのすごし方 ～療養者と同居される方へ～

※自宅療養の方と一緒に生活する方は、濃厚接触者となります。
保健所から健康観察期間についてのお知らせをさせていただきます。

□ 療養者の方の世話をする人をなるべく少なくしましょう（妊婦さん以外、持病のない人が理想的です）。



□ 療養者の方と会話するときはマスクをつけましょう。



□ 療養者の方の部屋に入ったり、お世話をした後は手洗いやアルコール消毒をしましょう。

□ 療養者の方の食器や衣類はいつもどおりに洗って大丈夫です。終わったあとに手を洗いましょう。



□ 療養者の方のゴミを出したあとは手を洗いましょう。



□ 療養者の方をお世話している人に熱・咳などの症状が出た場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



自宅療養中、体調が悪くなったときは



- ①みなと保健所 [03-3455-4461](tel:03-3455-4461) (平日：8時30分から17時15分)
 - ②東京都発熱相談センター [03-5320-4592](tel:03-5320-4592) (24時間)
- のいずれかまで、ご連絡ください。

作成 みなと保健所 03-3455-4461※
※ 平日 8時30分～17時15分まで

監修 堀 成美 (港区感染症専門アドバイザー)



～自宅療養中に関するよくある質問～

Q1 いつから職場や学校に行けますか？

▼ 自宅療養スケジュール

日付	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
状況	発症日 (検査日)	健康観察期間										復帰 可能日
		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	

※発熱などの症状が無い場合（無症状）も、検査日から10日を過ぎたら学校や職場に行くことができます。

Q2 学校や職場に行く前に検査は必要ですか？

既に症状がなく、体調が良い方の場合、検査は不要です。
引き続き、人と会話をするときや人が集まる場所ではマスクの着用をお願いします。
トイレの後や食事の前の手洗い・手指のアルコール消毒も続けてください。

Q3 有効な消毒方法がありますか？

これまでに、様々な方法が紹介されています。

▼ 経済産業省「ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう」



- ▶ 洗剤に含まれる界面活性剤で新型コロナウイルスが効果的に除去できます。
- ▶ 効果が確認された界面活性剤が使われている洗剤のリストが公開されています。
- ▶ 身近なものの消毒には「住宅・家具用洗剤」の使用を推奨しています。
- ▶ 「住宅・家具用洗剤」が無い場合の「台所用洗剤」による代用方法が示されています。

▼ 厚生労働省、経済産業省、消費者庁「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活用したていねいな手洗いを推奨しています。
- ▶ 食器や手すり、ドアノブ等の身近なものの消毒には、熱水や塩素系漂白剤、一部の洗剤などが有効であると紹介されています。
- ▶ 次亜塩素酸ナトリウム液の作り方が紹介されています。

Q4 感染防止対策を動画で分かりやすく学ぶには？

港区では、基本的な感染防止対策を分かりやすくまとめた研修動画を作成し「みなと新型コロナウイルス感染症対策オンライン研修」をホームページで公開しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。

みなと新型コロナウイルス感染症対策オンライン研修動画 ▶

