

発生届対象外の方

新型コロナウイルス感染症 自宅療養のしおり

目次

はじめに

自宅療養のながれ

コロナに関する相談窓口について

家庭内での感染予防

症状悪化のサイン

濃厚接触者について

パルスオキシメーターについて

食料等について

自宅療養中の災害対応

よくあるご質問

※このしおりは、ホテル療養待ちの方や一定期間ご自宅で過ごされる方にもご確認をお願いしております。

はじめに ～ご自宅で過ごすにあたって～

このパンフレットでは、ご自宅で過ごして頂く期間中の健康観察、注意事項等についてまとめております。

ご自身とご家族の安全、ならびに感染拡大防止のため、こちらの内容をよくお読みになり、在宅期間をお過ごしください。

皆様方の一日も早いご回復を職員一同、心からお祈り申し上げます。

自宅療養のながれ

1. 療養期間の目安

健康状態に基づき、一定期間、自宅療養を行ってください。

〈症状がある場合〉

▶発症日を0日とし、翌日から7日間

※症状軽快後24時間経過する必要があります。

例：発症日を4月1日、症状軽快日を4月7日とした場合、
4月2日から8日までが療養期間、4月9日から外出可能

※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、検温などの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、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。10日間が経過するまでは、医療機関に相談のうえ受診をしてください。

※症状軽快とは、解熱剤を使用せずに37.5℃以上の発熱がなく、呼吸器症状が改善傾向にある状態のことです。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
発 症 日	療養期間							外出可

自宅療養のながれ

〈症状がない（無症状）場合〉

▶検査日（検体採取日）を0日とし、翌日から7日間

例：検査日を4月1日とした場合、4月2日から8日までが療養期間、4月9日から外出可能

※5日目に医療用抗原検査キットによる検査で陰性を確認した場合は、5日間経過後（6日目）に解除を可能とします。

※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、検温などの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、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。7日間が経過するまでは、医療機関に相談のうえ受診をしてください。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9
発症日	5日目に陰性が確認できた場合					外出可		
	検査を行わない又は陰性を確認できない場合							外出可

〈症状がなかった（無症状）が、療養途中で症状が出た場合〉

▶発症日（症状が出た日）を0日とし、翌日から7日間

例：検査日が4月1日で4月3日まで無症状だが、4月4日から発症した場合は、4月5日から11日までが療養期間となり、4月12日から外出可能

0日	1日	2日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
4/1	4/2	4/3	4/4	4/5	4/6	4/7	4/8	4/9	4/10	4/11	4/12
検査日	療養期間		発症日	療養期間							外出可

自宅療養のながれ

2.療養中の対応

(1)自宅療養中は、外出を控えていただきます。

(2)ただし、無症状の場合または有症状の症状軽快から24時間経過後は、次のことを前提に、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とすること
- ・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

(3)自宅療養期間中は、毎日ご自身の体調について健康観察をお願いします。

コロナに関する相談窓口について

沖縄県陽性者フォローアップシステム
098-894-8291

(9時～17時 健康相談は24時まで)

音声ガイダンスに従って番号を選択して下さい。

○体調の相談に関すること → 「1」

※17時～24時は夜間相談となるため、お急ぎでない場合は翌日の9時～17時にお電話下さい。

※体調急変の場合は「119番(救急)」に連絡して下さい。その場合「コロナ陽性者」であることをお伝え下さい。

○陽性者の登録に関すること → 「2」

○その他に関すること → 「3」

・ホテル宿泊に関すること → 「1」

・療養期間等に関すること → 「2」

・配食に関すること → 「3」

・パルスオキシメーターの → 「4」

貸出に関すること

・その他に関すること → 「5」

※音声ガイダンスは案内の途中でも番号を選択することができます。



家庭内での感染予防 ～8つのポイント～

新型コロナウイルスはどうやって感染するの？

感染した人の咳・くしゃみ・つば・鼻水など飛沫(とびちったしぶき)の中に含まれているウイルスが、目・鼻・口から入り込み、感染します。また、手の触れるところに数日間ウイルスが残り、同じ場所に触った人の目・鼻・口に入り込み、感染します。

①部屋を分けましょう。

食事や寝るときも別室とし、お風呂の順番は感染者を一番最後としてください。ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

②感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

持病をお持ちの方や妊婦の方は、感染者のお世話をするのは避けてください。

③マスクをつけましょう。

感染者、同居者はどちらもマスクを着用しましょう。可能な限り、不織布マスクを着用してください。

④こまめに手を洗いましょう。

⑤換気をしましょう。

⑥手で触れる共有部分を消毒しましょう。

界面活性剤を含む食器用洗剤、家庭用洗剤、住居用洗剤、洗濯用洗剤、石鹼、アルコール(濃度60%以上)、0.05%次亜塩素酸ナトリウムが有効です。

⑦汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう。

手袋やマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

⑧ゴミは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。

症状悪化のサイン

以下の場合、症状が悪化している可能性があります。沖縄県陽性者フォローアップシステム（098-894-8291）へお電話ください。緊急性が高い場合は、「119番（救急）」を要請してください。

- ・ 顔色が明らかに悪い
- ・ 唇が紫色になっている
- ・ SpO2（酸素飽和度）が93%以下
- ・ 息が荒くなった
- ・ 急に息苦しくなった
- ・ 少し動いただけで息苦しい
- ・ 胸の痛みが続いている
- ・ 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
- ・ 意識がぼんやり、もうろうとしている

濃厚接触者について

濃厚接触者とは

陽性者(無症状者を含む)の感染可能期間中*に以下の接触をした者

- 陽性者の同居者
- 手で触れることのできる距離(目安として1m)で、必要な感染予防策なしで、陽性者と15分以上の接触があった者(感染状況等から総合的に判断)
- 陽性者の唾やくしゃみ、それらが付着した物等に直接接触した可能性が高い者※直後に手指消毒をした場合を除く

*「感染可能期間」

- 陽性者に症状がある場合:最初に症状が出た日の2日前から
- 陽性者に症状がない場合:陽性が判明した検査を受けた日の2日前から

濃厚接触者の待機期間

陽性者との最終接触日を0日とし、5日間は不要不急の外出を自粛してください。※2日目及び3日目の医療用抗原検査キットで陰性確認後、3日目解除も可能

濃厚接触者についての詳細は下記沖縄県HPをご覧ください。



<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/vaccine/noukou.html>

検索 沖縄県 濃厚接触者について

接触者がPCR検査受検をご希望の場合

以下の沖縄県HPの「コロナかな?と思ったら」のフロー図を参考に検査受検をご検討ください。



<https://www.pref.okinawa.lg.jp/site/hoken/vaccine/coronakana.html>

検索 沖縄県 コロナかな?と思ったら

パルスオキシメーターについて

パルスオキシメーターの貸与について

- ・パルスオキシメーターとは、【脈拍(PRbpm)】と「血液中に酸素がどれだけ含まれているか」を意味する【血中酸素飽和度(SpO2)】を測定する機器で、重症化のリスクを早期に発見することができます。
- ・沖縄県では、自宅療養者で重症化リスクがある方などが療養期間中安心して療養できるようパルスオキシメーターを無償で貸与します。
- ・パルスオキシメーターの貸与をご希望の方は、まずは医療機関で配付されたチラシもしくはショートメールでお知らせした**陽性者登録センターへ登録**するようお願いいたします。登録完了後に受付電話窓口をショートメールで案内しています。
- ・お届けまで、数日かかることがありますので、ご了承下さい。

※65歳以上の方、重症化因子のある方（発生届対象者）については、ご希望の有無に関わらず配送しています。

パルスオキシメーターの返却について

療養期間終了後、パルスオキシメーターは必ずご返却をお願いします。

返却の際は、集荷（電話番号0800-0800-111）もしくは同封されたレターパックプラス(赤い封筒)を使用し、郵便局の窓口へご提出をお願いします。（送料は沖縄県の負担です。レターパックを紛失した場合は自己負担となります。）

※宮古地域にお住まいの方は、宮古保健所へご返却ください。
なお、借りたご本人による故意・過失による紛失・故障と認められる際は、同等品購入費用(約9,000円)を弁償していただく場合があります。

皆様がご返却されることにより、次の陽性者へ行き渡ることになりますので、ご返却いただくことを重ねてお願い申し上げます。

【機器の不具合・返却について】
パルスオキシメーター発送事務局
(音声ガイダンス「3」-「4」)
電話：098-894-8291
受付時間：9時～17時

パルスオキシメーターの使用法

重要

血中酸素飽和度(SpO₂)が**93%以下**になった場合は、以下の電話までご相談ください。

※皆様の健康管理に大切な数値です。

正常値は94～99%です。

9時 ～ 24時

098-894-8291 (音声ガイダンス「1」)

24時 ～ 翌朝 9時

※**体調の急な悪化時「119番(救急)」**

必ず新型コロナ陽性者と伝える。

<使用方法>

- ①本器のクリップ部分をつまみ、指の挿入側を開きます。
- ②測定する指を爪面を上にして、**指先を奥まで挿入します。**
- ③クリップ部分をつまんだ指を離します。
- ④自動的に電源が入り測定が開始されます。(機種によっては、モニター画面下の電源ボタンを押す必要があるタイプがありますので、同封された説明書をご覧ください。)測定中は、脈拍数(「BPM」)と血中酸素飽和度(「SpO₂」)は“— —”と表示され、数秒後に測定値が表示されます。



<測定するタイミングと留意点>

安静時、トイレ後等室内を移動した直後、呼吸が苦しい(胸が苦しい)時に測定してください。

- テーブルに手を置く等、手や体を動かさず安定した状態で測定してください。
- 手先が冷たい・むくみ・マニキュア・喫煙・病気等により正しく測定されない場合があります
- 安静時低い数値が出た場合、しばらく5分間つけたままの推移もご確認ください。**

食料等について

食料確保について

- ・食料については、原則として、ご自身で確保（ネットスーパー、デリバリー、通販等）をお願いします。
- ・無症状または症状軽快から24時間経過後の陽性者の方、濃厚接触者については、適切な感染対策を行った上で、生活上必要な買い出しが可能です。人の少ない時間に短時間で済ますようお願いします。

食料支援について

- ・ご自身での食料確保や、親族や知人等による支援が困難な場合は、食料支援のご相談をお受けします。（食料品のみ）
- ・ご希望の方は、まずは医療機関で配付されたチラシもしくはショートメールでお知らせした**陽性者登録センターへ登録**するようお願いします。登録完了後、ショートメールにて相談窓口を案内します。
- ・お届けまで数日かかる場合がありますので、ご了承ください。

食料支援の内容

- ・対象者は陽性者登録センターに登録した陽性者となります。（陽性者の家族、濃厚接触者は対象外となります。）
- ・食事の内容は決められたセットを配達します。（個々のご要望にはお応えできません。）
- ・家族等による支援が可能となった等、食料確保ができる状態になった場合は、支援停止となります。
- ・支援は食料品のみで、日用品の支援は行っておりません。

※自宅療養者への支援については、各自治体でも実施しております。自治体によっては、陽性者の家族や、濃厚接触者への支援、日用品の購入代行等もありますので、ご確認ください。

（次ページP12～13をご覧ください。）

那覇市	担当課	那覇市社会福祉協議会	対象者		
	連絡先	098-857-7766	陽性者	○	那覇市民及び那覇市内で療養中の方で、 (1)自宅療養者等で、家族や親戚、知人の買物支援が困難な方 (2)(1)のうち、同居家族がいるが、身体的理由等から支援が困難な方 (3)宅配サービスやインターネットでの注文による食料確保が困難な方
	受付時間	平日9:00~16:00	濃厚接触者	×	
	期間	R3.9.16~R5.5.7	陽性者の家族	○	
				・お米、レトルト食品など調理を必要としない食材(3日分) ・ティッシュ、トイレトペーパー、生理用品、オムツ、ミルク等	
宮古島市	担当課	市民生活部健康増進課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-73-1978	陽性者	○	幼児食の食料支援
	受付時間	平日9:00~16:00	濃厚接触者	×	
	期間	R4.4.1~R5.5.7	陽性者の家族	○	
国頭村	担当課	福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-41-2765	陽性者	○	自宅療養者の意向による買い物支援、食料支援
	受付時間	平日9:00~16:00	濃厚接触者	○	
	期間	当面の間	陽性者の家族	×	
大宜味村	担当課	①総務課 ②住民福祉課 ③大宜味村社会福祉協議会	対象者		支援内容
	連絡先	①0980-44-3001 ②0980-44-3003 ③0980-44-3800	陽性者	○	①食料等の支給 ②パルスオキシメーター貸与 ③買い物支援
	受付時間	平日8:30~17:15	濃厚接触者	○	
	期間	当面の間	陽性者の家族	○	
東村	担当課	福祉保健課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-43-2202(福祉保健課) 0980-43-2544(社会福祉協議会)	陽性者	○	・消毒用アルコール、マスクの配布 ・買い物支援
	受付時間	平日9:00~16:00	濃厚接触者	○	
	期間	当面の間	陽性者の家族	○	
恩納村	担当課	健康保険課	対象者		支援内容
	連絡先	098-966-1217	陽性者	○	食料等の支給
	受付時間	8:30~17:15(祝祭日を除く)	濃厚接触者	×	
	期間	R3.9.1~終期末定	陽性者の家族	×	
金武町	担当課	保健福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	098-968-5933	陽性者	○	食料支援、買い物支援、パルスオキシメーターの貸与
	受付時間	平日9:00~16:00	濃厚接触者	○	
	期間	R3.8.1~	陽性者の家族	○	
伊江村	担当課	医療保健課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-49-5000(49-2234)	陽性者	○	①パルスオキシメーター・体温計等貸与 健康観察・健康相談等 ②食料支援は検討中
	受付時間	平日9:00~17:00	濃厚接触者	○	
	期間	R3.1.15~終期末定	陽性者の家族	×	
読谷村	担当課	①物資提供:福祉課 ②健康相談:健康推進課	対象者		支援内容
	連絡先	①福祉課 098-982-9209 ②健康推進課 098-982-9211	陽性者	○	物資提供:食料(5日分)や日用品の調達が困難な方へ、必要な物資を提供。原則1世帯1回限り。 パルスオキシメーターの貸与。 健康相談:自宅療養者やご家族の体調に関すること、自宅療養時の注意事項等の相談。
	受付時間	平日9:00~17:00	濃厚接触者	○	
	期間	①物資提供 ~R5.5.7 ②健康相談対応 ~当面の間	陽性者の家族	○	
北谷町	担当課	保健衛生課	対象者		支援内容
	連絡先	098-936-4336	陽性者	○	食料品及び生活必需品(スポーツ飲料、栄養補助ゼリー、トイレトペーパー等)の提供
	受付時間	平日9:00~16:00	濃厚接触者	×	
	期間	~R5.5.7	陽性者の家族	×	
南風原町	担当課	南風原町社会福祉協議会	対象者		支援内容
	連絡先	098-889-3213	陽性者	○	食料品等の支援。 必要に応じ、買い物代行支援。
	受付時間	平日9:00~15:00	濃厚接触者	×	
	期間	R3.9.17~R5.5.8	陽性者の家族	×	
座間味村	担当課	住民課	対象者		支援内容
	連絡先	098-896-4045	陽性者	○	弁当の「置き配」、買い物支援(費用は自己負担)
	受付時間	平日8:30~17:15	濃厚接触者	×	
	期間	~R5.5.7	陽性者の家族	×	
粟国村	担当課	民生課	対象者		支援内容
	連絡先	098-988-2017	陽性者	○	パルスオキシメーター貸与・食料品等支援・買い物支援・健康観察・聞き取り等
	受付時間	平日8:30~17:15	濃厚接触者	×	
	期間	当面の間	陽性者の家族	×	
南大東村	担当課	福祉民生課	対象者		支援内容
	連絡先	09802-2-2036	陽性者	○	買い物、弁当配達
	受付時間	平日8:30~17:00	濃厚接触者	×	
	期間	当面の間	陽性者の家族	×	
北大東村	担当課	福祉衛生課	対象者		支援内容
	連絡先	09802-3-4567	陽性者	○	買い物支援(費用は自己負担) パルスオキシメーター貸与
	受付時間	平日8:15~17:00	濃厚接触者	○	
	期間	当面の間	陽性者の家族	○	
伊平屋村	担当課	住民課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-46-2142	陽性者	○	パルスオキシメーター・体温計等貸与。 その他、必要物品の買物支援、健康観察・聞き取り等。
	受付時間	平日8:30~17:15	濃厚接触者	○	
	期間	~R5.5.7	陽性者の家族	○	
伊是名村	担当課	住民福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-45-2819	陽性者	○	パルスオキシメーター・体温計等貸与。 食料品等の支援・買い物支援・健康観察・聞き取り等。
	受付時間	平日8:30~17:15 (休日、祝日も緊急を要する場合受付可)	濃厚接触者	○	
	期間	R4.4.1~R5.5.8	陽性者の家族	○	
久米島町	担当課	福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	098-985-7124	陽性者	○	買い物支援
	受付時間	平日8:30~17:15	濃厚接触者	○	
	期間	R3.10.1~R5.5.7	陽性者の家族	○	
多良間村	担当課	住民福祉課	対象者		支援内容
	連絡先	0980-79-2623	陽性者	○	①パルスオキシメーターの貸与、健康相談 ②食料品や日用品等の買い物支援
	受付時間	平日9:00~17:00	濃厚接触者	○	
	期間	~R5.5.7	陽性者の家族	○	

自宅療養支援は終了しているが相談には応じている市町村

与那原町	担当課	与那原町社会福祉協議会	連絡先	098-945-3016	期間	R3.9.21~R5.3.31 (終了後も相談可)	受付時間	平日8:30~17:15
------	-----	-------------	-----	--------------	----	---------------------------	------	--------------

自宅療養支援が令和5年3月31日で終了している市町村

宜野湾市、名護市、糸満市、沖縄市、豊見城市、南城市、本部町、宜野座村、嘉手納町、北中城村、中城村
西原町、渡嘉敷村、渡名喜村、八重瀬町、竹富町、与那国町

自宅療養中の災害対応

事前のお願い

土砂災害・河川災害等発生の可能性のある地区にお住まいの方や災害時は避難所へ行く可能性のある方は、あらかじめ／再度、宿泊療養をご検討ください。

（土砂災害警戒地域にある、ご自宅の老朽化が激しい、過去に避難したことがある 等）

また、ご自宅が洪水浸水想定区域や土砂災害警戒区域内かどうかは下記URLより調べることができます。

【重ねるハザードマップ（国土交通省）】

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=35.371135,138.735352&z=5&base=pale&vs=c1j0l0u0>

台風発生時

土砂災害や大雨による浸水被害など、災害発生の恐れがある地域にお住まいの方、または災害時の避難に不安をお持ちの方につきましては、県が設置する宿泊療養施設（那覇市内）へご案内いたします。

宿泊療養施設へ入所するためには、まずは医療機関で配付されたチラシもしくはショートメールでお知らせした**陽性者登録センターへ登録**するようお願いいたします。災害等が心配な方は、風雨が強まる前に、陽性者登録センターへご登録ください。

登録完了後、ショートメールにて受付窓口を案内します。

災害発生時

土砂災害・河川災害等発生時、避難所へ避難する場合は、お住まい市町村防災担当課に「コロナ陽性者であること（濃厚接触者を含む）」をお伝えの上、事前に連絡するようお願いいたします。

よくあるご質問

Q1. 濃厚接触者の外出自粛等の感染対策期間はいつまでですか。

A1. 陽性者との最終接触日を0日とし、5日間または2・3日目医療用抗原検査キットで陰性確認できるまでは外出自粛や感染対策を気をつけて実施するようお願いしています。詳しくは管轄保健所のホームページをご確認ください。

Q2. 療養期間終了後、陰性証明のためにPCR検査を受けてよいか。

A2. PCR検査は受けなくてよいです。新型コロナウイルスの感染性は発症から10日で急激に低下するという科学的根拠を踏まえ、保健所は前述の基準に則って療養期間を終了します。しかし、PCR検査では死滅したウイルスも検出してしまうことから、感染性がないとして療養期間を終了された方でも、PCR検査の結果は陽性となってしまうことがほとんどです。陰性目的でのPCR検査はお控えください。

Q3. ゴミ出しなどどうしても外に出ないといけない場合は、どうしたらいいか。

A3. ゴミ出しの際は、マスクをして手袋をし、ゴミ袋を二重にして人の出入りが少ない時間帯に行ってください。

・新型コロナウイルス感染症に関する こころの電話相談

窓 口：精神保健福祉センター

連絡先：098-888-1450（土日祝祭日、火曜日はお休み）

受付時間：平日9時00分～11時30分、13時00分～16時30分

検索 沖縄県 精神保健福祉センター



・孤独・孤立対策ホームページ（内閣官房孤独・孤立対策担当室）

孤独・孤立に関する各種支援制度や相談先などについて、以下に掲載しております。

検索 あなたはひとりじゃない 孤独・孤立対策

