

# 关于新型冠状病毒感染者的自宅疗养

## ～ 自宅疗养注意事项 ～

您的自宅疗养结束预定日期是 月 日。

※每天确认健康状况、由保健中心做出自宅疗养解除的判断。

- ❑ 请避免外出。即使是日常生活必须，例如买食物、日用品、倒垃圾等，也请不要外出。
- ❑ 如果是和家人一起同住的情况，请在各室单独居住，原则上即使是在家中也避免接触他人。最小限度使用和家人的共用空间。此外，会面也控制在最小限度。
- ❑ 同住的家人也需要检测体温、观察身体状况等，也请避免不必要的外出。
- ❑ 不要和亲友、近邻等会面。  
与感染者1米之内近距离超过15分钟会面者被认定为“浓厚接触者”，存在行为限制和感染的风险。亲友、近邻等即使上门也请不要直接会面，可以通过电话或网络交流感情。

### 脉搏血氧仪

在解除疗养后，请将其  
退回●●保健所。

## ～ 自宅疗养方法 ～

### 每日确认健康状况

- 每日早晚2回体温检测。
- 确认有无发烧、咳嗽、流鼻涕、鼻塞、有倦怠感、呼吸困难等症状。

特别是如果有附录中紧急高危症状的话，请立即拨打电话呼叫救护车(119)。

※联系救护车时，请告诉救护人员目前自己由于被检测呈阳性，正处于自宅疗养中等信息。

### 房间请分开

请和家人分开居住在不同的房间。

吃饭和睡觉也请分开。

如果家中有孩子，房间数量比较少，不能分隔房间时，建议保持至少1m以上的距离、安装隔板、窗帘等设备。

睡觉的时候，确保头和脚的位置是交错的。

- 请尽量不要离开房间。  
尽量减少使用共用空间，例如厕所和浴室。洗澡也请排在最后一位。

### 尽可能限制照顾感染者的人员

- 有心脏、肺、肾脏等疾病者、糖尿病患者、免疫力低下者、孕妇等请避免照顾感染者。

### 请戴口罩

- 一起居住的人员也请戴好口罩。
- 感染者使用过的口罩请不要拿到其他房间。
- 摘口罩时，捏住橡皮筋或绳子，避免接触口罩表面。
- 摘除口罩后必须用肥皂洗手或用酒精消毒手指。

## 勤洗手

请使用浓度70%以上的酒精

- 请用肥皂勤洗手、用酒精消毒。  
不要用未清洗消毒过的手触碰眼鼻口等部位。

## 请常换气

- 请定期换气。  
每隔1~2小时进行一次换气。（时长为5~10分钟左右）
- 共用场所、其他的房间也请打开窗户等进行换气。

## 手触碰过的共用地方请消毒。

- 用浓度在70%以上的酒精或稀释过的零售家用氯漂白剂擦拭门把手、床围栏等后，再用清水擦拭。  
确保家用氯漂白剂的主要成分是次氯酸钠，并按照使用指南进行稀释。（标准浓度为0.05%，例如某产品浓度为6%的情况下，水500ml+饮料瓶瓶盖1瓶盖的分量5ml这样。）
- 请用普通家用清洁剂清洗厕所和洗手间，用家用消毒剂经常消毒。
- 毛巾、衣服、餐具、筷子、勺子等都可以正常洗涤和清洗。感染者使用过的物品也不需要单独清洗。
- 清洗前的物品请不要共用。  
尤其是不要在浴室、洗手间、厨房等地方共用一条毛巾。



## 清洗弄脏的床单、衣服。

- 处理沾有体液的衣服和床单时，需戴上手套和口罩，用普通家用清洁剂清洗并让它们完全晒干。（在粪便中也有检测到过病毒。）

## 请把垃圾密封后再扔掉

- 擦过鼻子的纸巾请立即放入塑料袋中，密封好后扔掉。  
然后请马上用肥皂洗手。也可以使用酒精消毒。

## ~ 关于发生灾害时或有灾害风险时候的避难 ~

- 发生灾害后需要避难的时候，请事先与保健所商量。
- 万一需要紧急避难到避难所时，请主动告知相关工作人员自己是“自宅疗养者”。

## 【联系地址】

·家庭访问护理站

白天 (8:30~17:15) 电话

负责人

·●●保健所

白天 (8:30~17:15) 电话

·夜间咨询处

夜间 (17:15~8:30) 电话