

自宅で療養される方へ

北海道渡島保健所

1 自宅での療養の流れについて

検査で「陽性」となったら・・・



保健所では、病院から発生届が出ている「重症化リスクの高い方」のみ、健康観察の対象者としています。(令和4年9月26日から、全国一律で感染症法に基づく医師の届出〔発生届〕の対象者が限定されています。)

上記の対象とならない方は、毎日の健康は自己管理になります。

療養期間中の体調悪化などがあった場合は、「陽性者健康サポートセンター」にご相談ください。

連絡先： 0120-303-111

療養が終了になったら・・・

解除後、職場等に復帰する場合、検査による「陰性証明」の提出は必要ありません。

保険請求等に療養証明が必要な場合は、こちらのホームページをご参照ください。

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kst/certificate.html>

※保健所では「療養証明書」の発行はおこなっていません。

療養期間中または終了後、こころのケアが必要になったら・・・

こころのケア／こころの電話相談（北海道立精神保健福祉センター）

- | | | |
|-------------------|--------------|-----------------|
| ・札幌市を除く北海道にお住まいの方 | 011-864-7121 | ※平日9:00～17:00 |
| または（上記以外） | 0570-064-556 | ※平日9:00～21:00 |
| | | 土日祝日10:00～16:00 |

2 療養終了の考え方

(1) 症状あり（有症状）

発症日の次の日から **7日間経過かつ、症状が軽快してから24時間経過した場合**は療養終了となり、翌日（8日目）からが療養解除となります。

※症状の軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合をいいます。

(2) 症状なし（無症状）

検体採取日の次の日から **7日間無症状のまま経過した場合**は、療養終了となり、翌日（8日目から）が療養解除となります。

なお、5日目に抗原キットによる検査で陰性を確認した場合には、翌日（6日目）から療養解除とすることが可能です。

	0日	1日目～4日目	5日目	6日目	7日目	8日目～10日目	
症状あり (有症状)	発症日	療養期間				療養終了日	8日目が療養解除日です。 自主的な感染予防行動を徹底してください。 前日までに症状が改善していない場合は療養期間が延長となります。
症状なし (無症状)	検体採取日	症状がない状態の療養期間				療養終了日	8日目が療養解除日です。 ただし、この日までに新たに症状（発熱、咳等）を呈した場合は、「有症状」の療養期間の考え方が適用となります。

※療養期間は、北海道 HP「北海道新型コロナウイルス療養解除日カレンダー」でも確認することができます。(URL: <https://covid-19-ryouyo-calendar-hkd.jp/>)

- ・症状がある方（有症状）で、発症日から7日目に、解熱剤や鎮痛剤を含む薬剤を飲んでいたり場合や発熱等の症状が続く場合は、療養期間を延長してください。
(延長した場合、翌日以降、症状軽快で24時間が経過すれば、療養終了になります。)
- ・10日間が経過するまでは、自身による健康観察（体温測定など）、ハイリスク者との接触、感染リスクの高い場所の訪問、会食などを避け、マスクを着用する等の「自主的な感染予防行動の徹底」をお願いします。
- ・症状のない方（無症状）は、5日目の検査キットによる検査で陰性を確認できた場合は、6日目から療養を解除することは可能ですが、7日間を経過するまでは「自主的な感染予防行動の徹底」をお願いします。

3 自宅療養中の体調の変化について

体調の悪化、急変した場合の医療機関の受診（外来受診、オンライン診療、薬の処方等）については、「かかりつけ医」または「PCR検査を受けた病院」に、ご自身でご相談ください。 相談できる病院がない方は、「陽性者健康サポートセンター」にご相談ください。

次のような症状は、「**緊急性の高い症状**」状態ですので、救急車の手配を検討してください。夜間（19:30～24:00）でしたら、函館市夜間急病センターへの相談が可能です。

表情・外見	顔色が明らかに悪い、唇が紫色になっている、いつもと様子が違う
息苦しさ等	息が荒い、呼吸数が多い、急に息苦しくなった 少し動くと苦しい、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
意識障害等	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） 脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

4 自宅での療養期間中の外出自粛について

- ・基本的には外出は控えてください。

次に当てはまる場合には、食料品等の買い出しなど必要最低限の外出は、不要不急には該当しないため、可能としています。

- ① 有症状の場合で、「症状軽快から24時間」経過している方
 - ② 無症状の方
- ・外出する場合には、次の事項を必ず守ってください。
 - ① 短時間で済ますこと
 - ② 公共交通機関は使用しないこと
 - ③ マスクを着用すること

新型コロナウイルス感染症 自宅療養者の 災害時の対応について

近年、地震や豪雨災害における被害に加え、津波や大雪、竜巻などの災害が多発しています。災害の状況によっては、避難が必要となる場合もあるため、事前に確認をお願いします。

1 事前に準備してほしいこと



ハザードマップ及び避難所の確認

お住まいの市町村の広報やホームページでハザードマップ（避難情報等）を確認し、自宅の安全や避難が出来る場所を調べておきましょう。

（「重ねるハザードマップ」（国土交通省）と検索いただき、ご確認いただくこともできます。）

現在、道内各市町村では、感染症拡大防止をふまえた避難所の設置に向けて準備を進めています。

ご心配な場合は、あらかじめ市町村にご自分で新型コロナウイルス感染症患者である旨を伝え、準備状況等をご確認ください。

通常の非常用物資に追加で避難所に持参するもの

感染防止や健康状態の確認のため、可能な限り持参しましょう。

- ・ マスク
 - ・ 体温計
 - ・ アルコール消毒液（無い場合は、ウエットティッシュ）
 - ・ パルスオキシメーター
 - ・ 薬（解熱剤や風邪薬など）
- ※コロナの治療薬を処方された場合は必ず持参ください。



2 災害発生時

避難の前に・・・

事前にお住まいの市町村（連絡先参照）に「陽性者」であることを伝えて、避難場所についてご確認ください。

同居者に濃厚接触者がいる場合・・・

事前にお住まいの市町村（連絡先参照）に「濃厚接触者」がいることを伝えて、避難場所についてご確認ください。

問合せ先



<災害に関すること 市町の防災担当窓口>

北斗市（総務課交通防災係）	0 1 3 8 （ 7 3 ） 3 1 1 1 （代表）
松前町（総務課危機対策係）	0 1 3 9 （ 4 2 ） 2 2 7 5 （代表）
福島町（総務課）	0 1 3 9 （ 4 7 ） 3 0 0 1 （代表）
知内町（総務課）	0 1 3 9 2 （ 5 ） 6 1 6 1 （代表）
木古内町（総務課）	0 1 3 9 2 （ 2 ） 3 1 3 1 （代表）
七飯町（情報防災課）	0 1 3 8 （ 6 5 ） 5 7 9 7 （直通）
鹿部町（総務・防災課防災デジタル推進室）	0 1 3 7 2 （ 7 ） 2 1 1 1 （代表）
森 町（防災交通課）	0 1 3 7 4 （ 7 ） 1 2 8 2 （直通）



【個人情報の取扱いについて】

新型コロナウイルス感染症で自宅療養される方の個人情報については、災害発生時における円滑かつ迅速な対応を図るため、北海道個人情報保護条例第8条第1項第3号「個人の生命、身体又は財産の安全を守るため緊急かつやむを得ないと認められるとき」に該当するものと判断し、お住まいの市町村の防災担当（※）と情報共有しています。

※自宅療養者への生活支援サービス（食品・日用品等配達等）を実施している市町村の場合は、防災担当のほか生活支援サービスの担当とも情報を共有しています。