

ご自宅で療養されるご本人・ご家族の方へ

このリーフレットを受け取った方は、「新型コロナウイルス感染症」と診断されましたが、現在のところ症状がない、あるいは症状が軽い方です。

千葉県では、ご家庭の事情等によりご自宅での療養をお願いする方に対し、以下のサポート体制を提供しております。

突然のことにご不安やご心配でおられるかと思いますが、安心して病状の回復をむかえられるよう、次のとおりご協力をお願いいたします。

1 自宅療養のおおまかな流れ

(1) 自宅療養開始時

- 保健所からの療養に関する文書及びご案内をさせていただくとともに、療養にあたって必要な情報の聴き取りをさせていただきます。

(2) 療養中

- 外出をせずにご自宅で過ごしていただきます。療養期間中の注意事項別紙のご案内「新型コロナウイルス対策新型コロナウイルス感染症によりご自宅で療養される皆様へ～感染を広げないために気をつけてほしいこと～」をお読みください。なお、自宅療養中は保健所からお身体の様子を伺うための連絡をさせていただきます。

(3) 療養終了

- 原則として、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合に療養が解除されます。詳細は保健所にご確認ください。

2 療養開始後にご協力いただくこと

- 療養中は毎日、1日2回、体温測定などご自身の健康状態の観察を行ってください。（観察していただく内容は、別添様式2「健康観察票」に準ずる内容です。）
- 保健所が1日1回電話などで健康状態の確認を行います。
- 飲酒・喫煙は厳禁です。
- 症状（発熱、咳、痰、倦怠感など）が悪化した場合、すぐに保健所に連絡してください。特に、発熱や息苦しさを感ずるなどの場合、必ず連絡してください。（※症状詳細は裏面の表のとおり。）
- 服薬中の薬剤がある場合、自宅療養期間中の薬剤について、まずはかかりつけ医療機関等に電話でご相談ください。
- 自宅療養中に医療機関を受診される場合は、保健所にも事前にご連絡ください。
- 同居の方は、基本的に濃厚接触者に当たります。そのため、同居の方も毎日健康状態の確認を行い、症状が出た場合、速やかに保健所に連絡してください。

（うらに続く）

3 療養中の配食サービスについて

県では、令和2年12月22日より自宅療養者への配食サービスを開始しております。
対象者や配給品などは以下のとおりです。自己負担額はありません。

(1) 対象者 保健所において、自宅療養とされた者のうち希望者

(2) 配給品 食料品（一人当たり7日分相当）

※ごはんパック、レトルト食品、缶詰、スープ、飲料、ビタミンゼリー等

(3) 配達までの流れ

自宅療養とされた者に対し、保健所からサービスの案内を行い、希望者から対策本部在宅療養班へ電話申込みしていただきます。その後、在宅療養班から配送業者に発注し、当業者から希望者へ配達します。



(参考) 食料品写真



梱包段ボール写真

(大きさ 57cm×41cm×高さ 38cm、重さ 19.5kg)

なお、民間の配食サービス等についてもご利用可能ですが、配送者と直接接しないよう受取方法の配慮をお願いします。(玄関前に置く、宅配ボックス等あらかじめ置き場所を決めるなど)。料金の支払い方法についても、キャッシュレス決済などをご検討ください。県での費用負担はありません。

配食サービスの一例

イオンネットスーパーおうちでイオン

<https://shop.aeon.com/netsuper/>



セブンミール

<https://7-11net.omni7.jp/top>



配食サービスの一例

イトーヨーカドーアイワイネット

<https://www.iy-net.jp/>



ヨシケイ（一部地域は対象外）

<http://yoshikei-dvlp.co.jp/>



4 緊急性の高い症状について

以下の症状が出た場合、緊急の対応が必要となりますので、直ちにお住いの地域を管轄する保健所まで連絡してください。

●緊急性の高い症状 ※はご家族がご覧になって判断した場合です。

表情・外見	<ul style="list-style-type: none">・ 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 ※
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none">・ 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・ 日常生活の中で少し動くと息があがる・ 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・ゼーゼーしている
意識障害等	<ul style="list-style-type: none">・ 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

5 LINEによる健康観察について

自宅療養とされた方のうち、保健所から電話ではなくLINEによる健康観察を案内された方は、以下の方法により体調を報告してください。



【重要】

※LINE健康観察報告は、新型コロナウイルス感染症と診断され、かつ、保健所からLINEによる健康観察を案内された方のみご利用いただけます。それ以外の方はご利用いただけませんので、ご注意ください。

(1) 公式アカウント「千葉県コロナ健康管理」の友だち登録

以下、いずれかの方法で「千葉県コロナ健康管理」の友だち登録をしてください。

方法1：二次元バーコード（QRコード）もしくはURLから登録

QRコード：



アカウントアイコン



URL：https://line.me/R/ti/p/%40chiba_corona

又は、

方法2：LINEアプリ内でアカウント名を検索

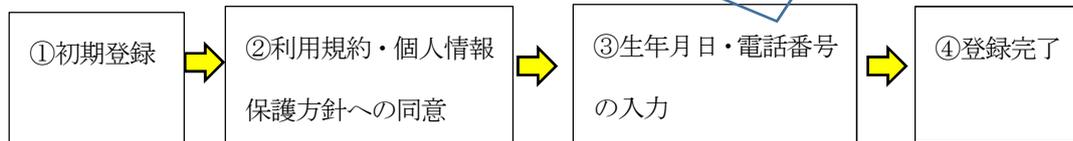
ホーム画面、トーク画面の上部にある検索窓から、**①千葉県コロナ健康管理**又は**②ID** **[@chiba_corona]**で検索。ID検索の場合は、@が必須です。

検索窓の下にある、薄めの文字「公式アカウント」タブをタップすると、検索した文字に合致するアカウントが表示されます。

(2) ご本人情報の登録

次に、ご本人情報の登録をしてください。

LINEに登録している電話番号



(3) 日々の体調報告

「千葉県コロナ健康管理」に登録すると、毎日9時と15時に健康観察メッセージが届くので、案内に従って体調を報告してください。

