

# ご自宅で療養される方・同居の方へ

## 自宅療養に関する相談窓口

### 自宅待機者等24時間緊急サポートセンター (自宅待機SOS)

大阪府では、自宅待機者・自宅療養者からの緊急相談に24時間対応するためのサポートセンター「自宅待機SOS」を開設しています。

- 夜間・休日に体調が悪化し、健康相談したい
- 医師の診察を受けたいので医療機関を紹介してほしい

全日  
24時間  
受付

【自宅待機SOSの連絡先】 **TEL: 0570-055221**

※通話料はご相談者様の負担となります。ナビダイヤルでのご案内となります。

### 堺市新型コロナウイルス感染症陽性者専用ダイヤル

**TEL: 072-228-7540** 毎日: 午前9時～午後5時30分 (土・日・祝含む)

《上記時間外の連絡先》 **TEL: 072-233-2800**

- 症状の急激な悪化や心配事がある場合は、上記専用ダイヤルに、連絡してください。
  - 急激な体調の変化がある場合（呼吸困難等）には、夜間であっても連絡してください。
- ※その際、新型コロナウイルス感染症陽性者であることを必ずお伝えください。

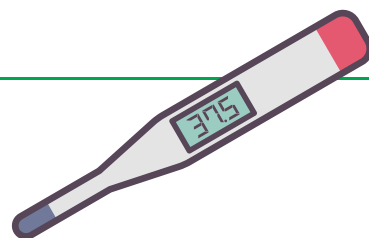
※陽性者専用ダイヤルですので、陽性者以外の方のご利用はお控えください。

## 1. 自宅療養中に注意していただきたいこと

- ① 毎日2回、体温を測るとともに、ご自身の健康状態を確認してください。

【注意する症状】息苦しさ（動いたときの变化にも注意）、咳など

※体温については、一日のうちに一番高い値を確認してください。



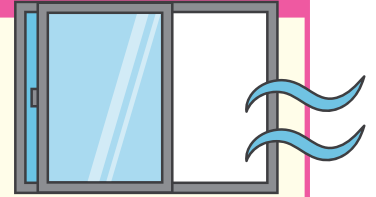
《**緊急性の高い症状**》次のような症状がある場合、上記専用ダイヤルに連絡してください。

(同居の方から見て、療養者ご本人に症状が見られる場合も、ご連絡ください。)

|       |                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 表情・外見 | ・ 顔色が明らかに悪い<br>・ いつもと違う、様子がおかしい<br>・ 唇が紫になっている                                                                                          |
| 息苦しさ等 | ・ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）<br>・ 生活をしていて少し動くと息苦しい<br>・ 横になれない、座らないと息ができない<br>・ 突然（2時間以内ぐらい）ゼーゼーしはじめた<br>・ 急に息苦しくなった<br>・ 胸の痛みがある<br>・ 肩で息をしている |
| 意識障害  | ・ ぼんやりしている（反応が弱い）<br>・ もうろうとしている（返事がない）<br>・ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする                                                                        |

- ② 療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。健康状態を正確に把握できないだけでなく、症状が悪化するおそれがあります。
- ③ 服薬中のお薬が不足しそうな場合、かかりつけの医療機関等にお電話で相談してください。
- ④ 療養期間中は、他の人に感染させてしまう可能性があるため、熱が下がった等、体調がよくなったと感じる場合でも、外出の制限や健康状態の確認をお願いします。

## 感染対策を徹底してください



### ●部屋を分けましょう

食事や寝る時も別室が望ましいです  
部屋を分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保ちましょう  
仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします

### ●換気をしましょう

風の流れることができるように  
2方向の窓を1回につき  
数分程度開けましょう  
換気回数は毎時2回以上確保しましょう

### ●マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください  
マスクを外した後は必ず石けんで手を洗ってください  
マスクが汚れた時は、新しい清潔なマスクと交換してください

### ●手で触れる共用部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します  
ドアのノブなど共用部分は消毒しましょう  
(アルコール70%以上)

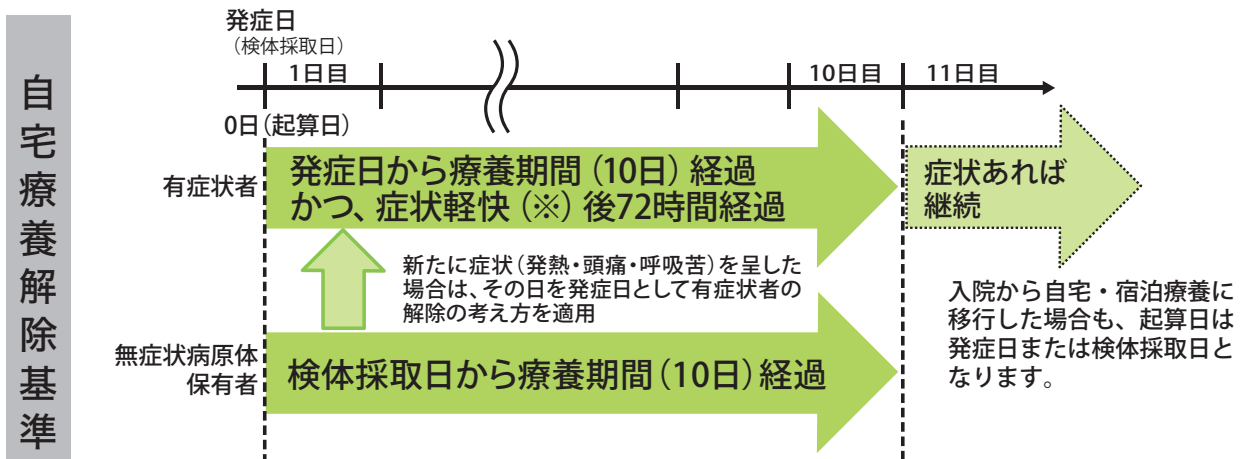
### ●こまめに手を洗いましょう

こまめに石けんで手を洗いましょう  
洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください

### ●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、  
屋外に出すときは密閉して捨ててください  
その後は直ちに手を石けんで洗いましょう

## 2. 自宅療養の解除について



※症状軽快：解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にあること

出典：大阪府HP

## ※災害時の避難行動について※

災害時の避難行動については、あらかじめ「区別防災マップ」でお住まいの地域のリスクを正確に把握しておくことが重要です。安全であれば自宅に留まる「在宅避難」も適切な避難行動です。区別防災マップは堺市ホームページ(右のコード)から確認できます。



●自宅療養について、お電話での相談・問い合わせが難しい方は、FAX: 072-222-9876をご利用ください。