请确认居家疗养指南

原则上确诊感染新冠疫情的人会入院或被转移到指定的疗养设施。但根据病床空床和疗养设施的使用情况，有时也会请确诊者在自己家中疗养。

本指南涵盖了居家疗养时的注意事项和准则，请一定确认。
为了尽快控制住疫情，恳请各位市民尽最大努力配合。

〇居家疗养的对象者

- 除高龄者和容易出现重症的慢性病患者外，被诊断为无症状或症状轻微的感染者经保健所判断具有居家疗养条件的人
  - ・能够在家静养的人
  - ・暂时不外出也可维持生活
  - ・能使用手机或座机进行健康情况确认

〇居家疗养的持续时间

- 根据厚生劳动省的指示，居家疗养的持续时间为从“确诊日”或“发病日”(无症状患者或不确定发病日的患者，以确认感染的检测日为基准)开始的 10 天。
  ※无症状患者如在疗养期间出现咳嗽或发烧的症状，则 10 天隔离期将从症状出现的发病日起算。

〇居家疗养的停止

- 在开始居家疗养时，保健所将告知您疗养的结束日期。如在疗养期间病情好转，则在发病日”(无症状患者或不确定发病日的患者，以确认感染的检测日为基准)10 天后结束疗养。届时您将接到保健所的通知。
- 如果在隔离的最后 3 天内出现咳嗽或发热症状，或是初期无症状患者出现了相关症状，将依病情适当延长疗养期间。

〇居家疗养期间的健康观测

- 每日早晚 2 次测量体温，确认身体情况
- 通过健康观察 APP 或电话等方式，进行健康观测

〇居家疗养期间的注意事项

・居家疗养期间，为避免感染扩散，请不要外出。
・勤洗手
・定期给房间通风
・居家隔离期间请不要出门扔垃圾
・居家疗养结束后，在处理垃圾时，请将垃圾密封好作为一般垃圾扔出。使用过的纸巾等也请包好后扔出。
・疗养中禁止吸烟和饮酒。吸烟和饮酒会影响健康观测的准确性
・为防止感染他人，请谢绝一切访客。如果实在无法避免，请尽量不要面对面地接触。请使用门铃电话或隔着门进行沟通。
・居家疗养和出勤限制的解除将在保健所的健康状况确认完成后进行。在解除疗养回归职场时，无需提供相关证明。

〇关于食物和日用品

□ 居家疗养开始时，应本人需求，将发放一次疗养物资包（包括速食食品等易于保存的食物和卫生纸等日用品）为了保护配送者的健康，物资包将被放置在门前等指定地点。

疗养开始时工作人员会确认您的需求，如果需要配送，将在疗养开始后的 2-3 天送达。配送日不可指定。另外，如果配送时您不在家中，配送员将把物资送回配送中心。再次配送的处理需要一定时间。

□ 如果无需疗养物资包，或物资不足的情况下，请利用网购或请求未感染新冠病毒的家人朋友的帮助的方式确保疗养期间的物资。

在接受物资时，请避免面对面的接触。

〇如果和他人同居时请注意

□ 接触身体的物品如床上用品，毛巾，碗筷等要分开使用
□ 患者使用过的物品，尽量做到 1 天 1 次以上的消毒
□ 如果可能，请让患者专用一个厕所。如果共用一个厕所则需保障厕所的通风。患者使用过后，请用酒精和不织布等消毒马桶座，门把手，冲水阀等处。
□ 请让患者最后使用浴室。患者使用过后，请用花洒冲刷浴室墙壁，开窗或启动换气扇进行换气。