

新型コロナウイルス感染症在宅療養貸出物品等送付リスト

【貸出物品】

項目
<input checked="" type="checkbox"/> パルスオキシメーター
<input type="checkbox"/> パルスオキシメーター（小児用）
<input type="checkbox"/> 体温計

※在宅療養終了後3日経過した日以降に、同封のパルスオキシメーター返却用封筒にて郵送をお願いします。

※返却先については、あらかじめ記載しており、送料の負担はございません。

（例えば、在宅療養が4月1日に終了した場合は、4月5日以降に郵送をお願いします。）

【配布品等】

項目
<input checked="" type="checkbox"/> 在宅療養のしおり一式
<input checked="" type="checkbox"/> パルスオキシメーター使用方法
<input type="checkbox"/> 食料品
<input checked="" type="checkbox"/> パルスオキシメーター返却用封筒

◎パルスオキシメーターの使用方法等に関する問合せ先

パルスオキシメーター等使用方法相談窓口

対応時間：午前9時から午後6時まで

電話番号：080-7844-0471（中部にお住まいの場合）


080-8472-6205（西部にお住まいの場合）

※パルスオキシメーターの使用方法は資料を添付しておりますので併せて御確認ください。

新型コロナウイルス感染症在宅療養のしおり

～自宅待機・在宅療養される方へのお願い～

在宅療養中の生活

- ◆陽性が判明した後、携帯電話番号を保健所等に伝えた方には「HER-SYS ID」をSMS等で順次送信します。(初回ログイン時に必要です！！)
ご利用可能となった方は健康観察ツール(My HER-SYS/マイハース)⇒
を活用して健康観察を開始してください。
- ◆在宅療養中は外出しないでください。
※感染症法に基づく在宅療養に関する規定が適用されます。
URL : <https://www.cov19.mhlw.go.jp/>
- ◆できるだけ個室にしましょう。食事や寝るときは同居の方と別室としてください。
患者専用の個室を用意することが難しい場合、同室内の全員がマスクを着け、十分な換気を行きましょう。
- ◆リネン(タオル、シーツなど)、食器、歯ブラシなどの身の回りのものは、同居の方とは共用しないでください。特に、洗面所やトイレのタオルに注意してください。
入浴は患者様が最後にしてください。
- ◆こまめな手洗い、ドアノブなどの共用部分の消毒、部屋等の十分な換気(2か所の窓を開ける、扇風機などで空気の流れを作るなど)にしてください。
- ◆鼻をかんだティッシュなどはナイロン袋で密閉して、捨ててください。
- ◆飲酒・喫煙は厳禁です。(健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあります。)

在宅療養中の健康観察

- ◆以下のとおり、在宅療養終了日(概ね発症日翌日から7日間)まで健康観察をしてください。
 - 1日2～3回は体温測定、健康状態(咳、咽頭痛、倦怠感など)、パルスオキシメーターをお持ちの方は血中酸素濃度などの自己チェックした結果を入力または健康観察票に記入してください。
 - 看護師等による健康観察が必要な方には、電話で健康状態を確認します。お電話には必ず応答していただき、そのときの体調についてご回答ください。(応答がない場合は、安否確認のため直接訪問することもあります。着信に気づいた時は折り返しのお電話をお願いします。)
- ◆緊急性の高い症状があるときなどは、直ちに連絡してください。(連絡先裏面)
- ◆緊急性が高いと判断した場合や対面でのケア等の必要性に応じて、**看護師等が防護具を着用してご家庭を訪問することがあります。着用した後の防護具は持ち帰りませんので療養終了後3日経過後にごみにだしてください。**

詳しくは、別途お渡しているリーフレットをご参照ください。

緊急性の高い症状 ～救急要請を検討する症状の参考～

表情・外見	顔色が明らかに悪い（※） 唇が紫色になっている いつもと違う、様子がおかしい（※）
息苦しさ等	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 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、突然ゼーゼーしはじめた 生活をしていて少し動くとき息苦しい
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

（※）印は同居者等がご欄になって判断した場合です。
様子を確認する際は必ずマスクを着用してください。

体調に不安がある場合

気になる症状があり、救急要請をするかどうか悩む場合は、倉吉保健所（接触者等相談センター）または健康観察を担当する訪問看護ステーション等にまずはお電話してください。

お薬

在宅療養中の薬剤については、かかりつけの医療機関にまずはお電話で相談してください。かかりつけの医療機関がない場合は、保健所へ相談してください。

お問い合わせ

■倉吉保健所

電話：0858-23-3261

同居の方は、基本的に濃厚接触者にあたります。
同居されている方等の最終接触日から5日間は自宅待機期間とし、7日間が経過するまで健康観察を行い、感染予防対策を行ってください。

2022.09.09 倉吉保健所

【お願い】

ゴミを通じての感染リスクを減らすため、自宅療養開始から自宅療養が解除された3日後までは、ゴミは出さないよう御協力をお願いします。

お住いの市町村によっては特別に市町村職員がご自宅までゴミを収集することがあります。(個人情報をお住いの市町村へ提供する必要があります)

※詳細は裏面下段

自宅療養中の

ごみの出し方

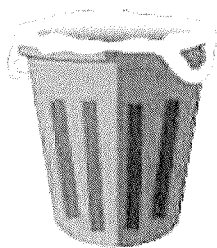
新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方やその疑いのある方などがご家庭にいらっしゃる場合、鼻水等が付着したマスクやティッシュ等のごみを捨てる際は、以下の『ごみの捨て方』に沿って、

「ごみに直接触れない」「ごみ袋はしっかりしばって封をする」そして

「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。

ごみの捨て方

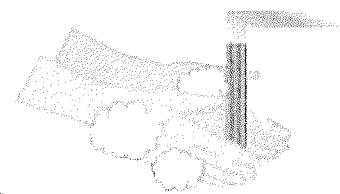
①ごみ箱にごみ袋をかぶせます。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。



②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。



③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

袋を二重に

- 『ごみの捨て方』に沿っていただくことにより、ご家族だけでなく、皆様が出したごみを扱う市町村の職員や廃棄物処理業者の方にとっても、新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの感染症対策として有効です。

○可燃ごみ・・・「3日以上」おいてから出す。

○不燃ごみ・資源ごみ・・・療養期間中はなるべく出さない。

※分別方法・・・通常の市町村のルールどおり。

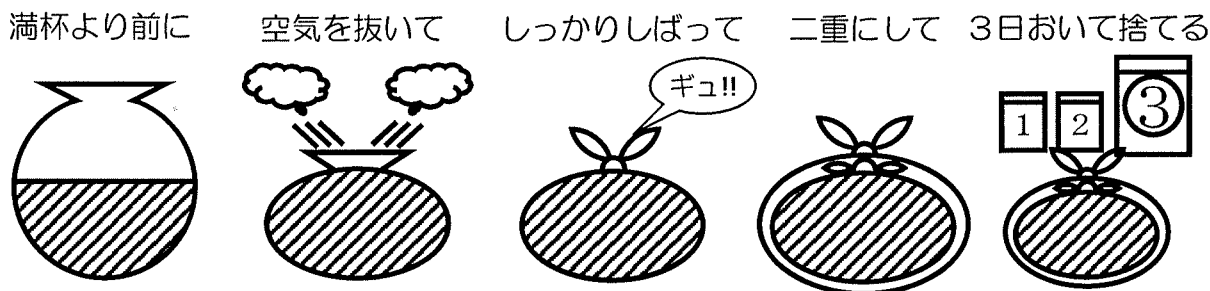
自宅療養者の方へのお願い (新型コロナウイルス感染症対策のためのゴミの捨て方)

ゴミを通じての感染リスクを減らすため、以下のゴミの捨て方について御協力をお願いします。
自宅療養開始から、自宅療養が解除された3日後までは、できるだけゴミは出されないようお願いいたします。(下段※参照)

出される場合は以下の基本ルールに従ってゴミを捨ててください。

1 新型コロナウイルス感染症対策のためのゴミの捨て方の基本ルール

- ・ゴミ袋は満杯にせず、ゴミ袋はできるだけ空気を抜き、しっかりしばって封をします。
- ・ゴミ袋が破れにくいように袋を二重にします。
(有料ゴミ袋の場合は、透明な袋にゴミ入れてから、外側の袋を有料ゴミ袋にします。)
- ・ゴミの封をしてから3日間以上おいてから、ゴミを捨ててください。



2 ゴミの捨て方の詳細

(1) すぐに捨てる必要のないゴミ(腐ることない不燃ごみ、資源物など)

- ・可能なかぎり自宅療養期間中は自宅で保管し、自宅療養が解除された3日後以降にゴミを捨ててください。
- ・ゴミがいっぱいでどうしてもゴミを捨てる場合は、基本ルールに従って出してください。

(2) 定期的に捨てる必要のあるゴミ(可燃ごみ、生ごみなど)

- ・基本ルールに従って、ゴミを捨ててください。
- ・生ごみはしっかりと水を切ってから捨ててください。
- ・ゴミステーションに捨てる場合は、カラスなどにゴミを荒らされにくいような位置にゴミを置いてください。

※市町村による特別収集について

- ・ゴミ収集業者やゴミ処理施設の従業者の作業時の感染リスクを減らすために、お住いの市町村によっては、特別に市町村の職員が御自宅までゴミを収集することがあります。
- ・詳細が決まり次第、個別に御連絡することとなりますが、特別収集のためには自宅療養されている方の個人情報(お名前、ご住所、電話番号)をお住いの市町村のゴミの収集担当にお伝えする必要があります。
- ・お住いの市町村のゴミ収集担当への個人情報の提供は、自宅療養されている方に了承を取ってから行います。(個人情報の提供を拒否される場合は、上記のゴミの捨て方に従ったゴミの捨て方を徹底してください。)

災害発生に備えた移動に関する手引き（お願い）

令和4年9月16日作成 鳥取県

自然災害は、いつどこで発生するかわかりません。また、現在は新型コロナウイルス感染症で在宅療養中の場合は、感染防止も踏まえどのような行動をとる必要があるか、事前に各自で考えておく必要があります。

以下のとおり、災害発生に備えた移動に関する手引きをまとめましたので、ご自身とご家族の方で必ずご確認ください、必要な準備をお願いします。

記

1 在宅避難について

まずは、お住いの市町村が公表・配布しているハザードマップ等で、自宅周辺の災害発生の危険性（ハザードのこと。浸水害や土砂災害等の危険が想定されるエリアかどうか）をご確認ください（※1）。

ハザードマップ上、自宅周辺に災害想定がなく、安全なエリアの場合は、在宅避難（※2）をして下さい。

※1 お住いの地域のハザードの確認の仕方がわからない場合は、お住いの市町村の防災担当課に問い合わせください。

※2 在宅避難とは、自宅での「屋内安全確保行為」を言います。浸水・土砂災害の恐れがある場合、まずは2階等へ垂直避難をしてください。また、在宅療養中の食料や水が十分にあるか今一度ご確認ください、心配な場合は、ご家族や知人等に差し入れなどの協力を求めるなどにより備蓄を検討してください。

2 屋外退去について

浸水・土砂災害のおそれや、火事、地震などの際に屋外退去する場合は、なるべく周囲の人と接触しないよう安全確保をして下さい。

3 宿泊療養施設等への移動

自宅周辺が河川の浸水害等が懸念されるエリアで、台風接近で大雨が予想される時や大雪など、災害発生が事前に予見できる場合があります。

その際は、ホテル等の宿泊療養施設での療養をご相談いただき、相談を受けた保健所において関係課等とも調整の上、移動先を検討することとします。

その際、移動先等への移動手段はご自身か、ご家族で確保していただきますが、移動手段がない場合については、そのことも併せて保健所と相談してください。

また、移動中の体調悪化等がないよう、移動前には検温など体調確認をしていただき、体調不良の症状がある場合には、保健所にあらかじめ相談してください。

※ 感染者数の増加、災害の状況等により圏域内の宿泊療養施設等での受け入れが困難な場合は、圏域外の宿泊施設での受け入れの検討及び所在の市町村役場の窓口を案内させていただきます。

※ 災害時においては、個人情報各市町に情報提供する場合があります。

【相談・連絡先】

倉吉保健所（連絡先：0858-23-3261）

お子さんが

新型コロナウイルス感染症にかかったら

お子さんの新型コロナウイルス感染症は、1~3日程度のかぜ症状ですむことがほとんどです。ただし、のどの痛みで水分が取れなかったり、下痢が続いたりして、脱水を起こすことがあります。クループ症候群※1や熱性けいれん※2を伴うお子さんもいます。ここで紹介するポイントを参考にして、お子さんを定期的に見守ってください。

基礎疾患のあるお子さんは、まず、かかりつけ医に相談しましょう！

自宅で見守ってよい状態

熱が高く（38度以上）咳があっても、
①水分がとれる ②機嫌がよい
③遊んでいる ④顔色がいつも通り
の時は、自宅で様子が見守れます。

元気があるうちから、脱水にならないよう、**少しずつ、こまめに水分をとるようにしましょう！**
(詳しくは、うらページ)



受診相談をしたほうがよい状態

受診相談は、かかりつけ医や担当保健所にしましょう

呼吸が苦しそう

肩で息をする、ゼイゼイ、咳で眠れない
座らないと息ができない、横になれない

呼吸が速い

1分間の呼吸回数が、0~1歳50回以上、
2~6歳40回以上、小学生30回以上

ケンケンと変な咳をする

胸の痛み、動悸、むくみがある

くり返し吐く、下痢が多い

半日以上おしっこが出ていない

生後3か月未満の赤ちゃんで38度以上の発熱が数時間以上続いている



救急車をよんだほうがよい状態

救急車をよぶ時は、新型コロナウイルスにかかっていることを伝えてください

けいれんが5分以上続く

手足を突っ張りかたくなる、ガクガクする
目が上や横を向いて視線が合わない

ぐったりする

よびかけに反応が悪い、返事をしない
顔色が明らかに悪い、くちびるが紫色



※1 クループ症候群

のどの奥が感染により腫れてしまうことで、声がかすれたり、ケンケンといつかん高い咳が出たりする病気です。ひどくなると息がしづらくなってしまいます。クループ症候群を疑う症状が出た場合は医療機関を受診しましょう。

※2 熱性けいれん

お子さんが発熱した時におこる、けいれん発作です。多くの場合は数分程度でおさまり、過剰な心配は不要ですが、脳炎や髄膜炎など別の病気が隠れていないか判断する必要があるため、けいれんした場合は医療機関を受診しましょう。

ご相談はこちらまで

陽性者コンタクトセンター

東部の方 ☎0120-564-962
中部・西部の方 ☎0857-26-8633



鳥取県ホームページもご参照ください
「在宅療養中の皆様へ」
<https://www.pref.tottori.lg.jp/305262.htm>



鳥取県 鳥取県小児科医会

新型コロナウイルス感染症にかかったら、

脱水の予防をしましょう

現在流行している新型コロナウイルス感染症では、
発熱が長く続く、のどが痛くて水分や食事がとれない、吐き気・嘔吐、
下痢を繰り返すなどによって、脱水症がおこりやすくなっています。

具合が悪くなる前から、こまめに水分をとりましょう！

何を飲ませると
よいですか。



おすすめは、**経口補水液**です。

OS-1® アクトライト®など

塩分と糖分が入ったものがよいです。

経口補水液を嫌がる場合は、本人が食べられる
もの、飲めるものでよいですよ。

みそ汁、リンゴジュースなど、少し薄めて、
やさしい味にしてあげると飲みやすくなります。



水分をあげますが
吐いてしまいます。



少しずつこまめにあげましょう。

一度にたくさん与えると、吐いてしまう
ことがあります。

スプーンなどで少しずつあげましょう。

時間はかかりますが、スプーンひとさじ
ずつだと吐きにくいです。

やわらかいゼリーを少しずつあげるのも
よいでしょう。

どんな時に、
相談したら
よいですか？



- ✓ **水分が全くとれず元気がない**
- ✓ **半日以上おしっこが出ていない**
- ✓ **口の中がかわいている**

こんな時はかかりつけ医や保健所に
相談しましょう！



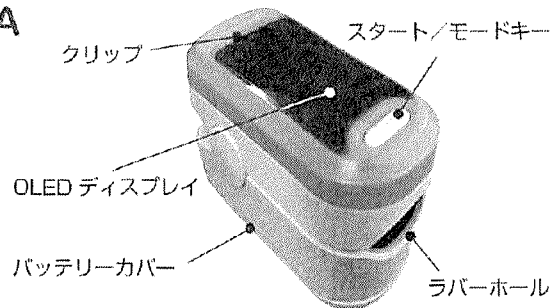
- 飲んだり食べたりできるうちから、こまめに水分摂取をすることで、
子どもが受診したり、入院したりしなくてすむ可能性が高くなります。
- 経口補水液による水分補給により、点滴と同等の効果が得られるという報告が
複数あります。万一来て備えて、用意しておくといよいでしょう。



皮膚を通して動脈血酸素飽和度 (SpO₂) と脈拍数を測定するための装置です。
一般的に、96~99%が標準値とされています。

Yonker パルスオキシメータ YK-81A

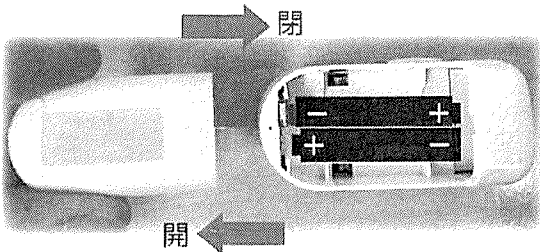
かんたん操作



本紙は、Yonker パルスオキシメータ YK-81A の測定に際しての操作簡易ガイドです。
詳細および使用に関する注意事項は、添付文書、取扱説明書をお読みください。また、取扱説明書に記載の「安全上のご注意」はご使用前に必ず読んで、正しく安全にお使いください。

1 パルスオキシメーターの種類によって電池の向きが異なる場合があります

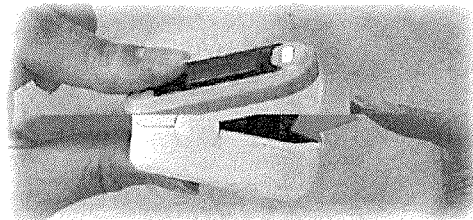
電池を正しく取り付け、バッテリーカバーをしっかりと取り付けます。



※単 4 アルカリ電池 2 本

2

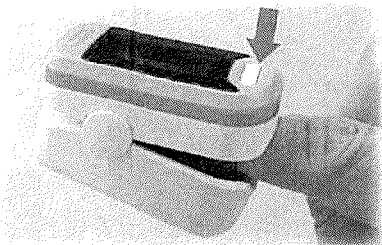
クリップを握り、ラバーホールを開口し、爪を上に向けて指を奥まで挿入します。



※測定前に指先とラバーホールを清掃してください。

3 測定開始

スタート/モードキーを押すと、測定開始します。

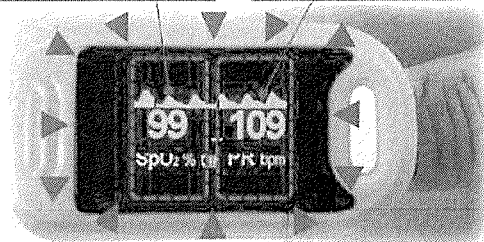


※数値の表示まで若干時間がかかる場合があります。

4

数値が表示されましたら、測定完了です。

SpO ₂ (%) 値 (血中酸素飽和度)	PR (回/分) 値 (脈拍数)
-------------------------------------	---------------------



5

- ・挿入した指を外すと、約 8 秒以内に製品でオフになります。
- ・測定終了しましたら、ラバーホールと指先を清掃してください。

一般的なパルスオキシメーターの使用方法についてご説明しているものですので、
配送するパルスオキシメーターの種類によっては、仕様が異なる場合があります。

健康状態を自己チェックする際にご活用ください。
ご自宅での記録用として、ご使用いただくもので、
健康観察票を保健所に提出する必要はありません。

在宅療養者 健康観察票

No. 1

県No.	患者氏名		発症日		電話	
	氏名(かな)	住所	診断日	症状軽快日	月 日()	月 日()
在宅療養日数	1日目	2日目	3日目	在宅療養開始日	5日目	在宅療養終了(予定)日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	7日目
時間	:	:	:	:	:	:
体温						
SPO ₂						
呼吸器 症状	咳					
	呼吸苦					
	鼻汁・鼻閉					
	咽頭痛					
その他の 症状	嘔気・嘔吐					
	結膜充血					
	頭痛					
	全身倦怠感					
	関節筋肉痛					
	下痢					
	意識障害					
	けいれん					
	水分摂取量					
	食事量					
その他						

健康状態を自己チェックする際にご活用ください。
ご自宅での記録用として、ご使用いただくもので、
健康観察票を保健所に提出する必要はありません。

在宅療養者 健康観察票

No. 2

県別 年齢 性別	患者氏名 氏名(かな) 住所	発症日			電話		
		氏名(かな) 住所	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
在宅療養日数	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
時間	:	:	:	:	:	:	:
体温							
SPO ₂							
呼吸器 症状	咳						
	呼吸苦 鼻汁・鼻閉 咽頭痛						
その他の 症状	嘔気・嘔吐						
	結膜充血 頭痛						
	全身倦怠感						
	関節筋肉痛						
	下痢						
	意識障害						
	けいれん						
水分摂取量 食事量							
その他							

記入例

レターパックプラス レターパックプラス レターパックプラス レターパックプラス レターパックプラス レターパックプラス

**レターパック
プラス
520**

NIPPON 日本郵便

To

↑

おところ:
Address

〒72-0317 鳥取県東成田市上河原2番地
鳥取県在宅販売者セツパ配達事務局
TEL.080-8472-6205

おなまえ:
Name

電話番号:
Telephone Number () ()

From

おところ:
Address

ご依頼主

おなまえ:
Name

電話番号:
Telephone Number () ()

品名: Contents Description 品名の記載が無い場合または内容品によっては、配達が行われる場合があります。
When the label indicates no description for their contents, delivery is possible in some cases.

現金をえることはできません。
「レターパックで現金送付」はすべて禁止です。
送付物の買戻し等は送料が110円ほど追加となります。
If you want to get back the money, you have to pay 110 yen for the return fee.

1 おてがる書状

2 封入

3 保管用シールをはがす

4 差出し
P&LでLOR

5 配達
内容要りあり

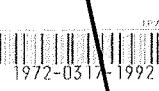
はがして差出し

依頼主保管用シール

Under The Retain
Label Service is not available.
送料は別料金です。
お問い合わせ: <http://www.post.japanpost.jp/>
お客様センター: 0120-25-28-88
郵便局から: 0570-040-666

受領印又は署名

配達証



1972-0317-1992

このシールがはがれているものは必ず捨ててください。
Cannot be used if the barcode label is missing.

4 kgまで

Max Weight of 4 kg
最大4kgを越えるものは、お引受けできません。

剥がさないでください。 72-0317-1992

交付記録・特定封筒 LETTERPACK PLUS **レターパックプラス**

こちらは事務局にて保管しておりますので既に剥がれた状態です。このままお出しください。

ご自身のご住所、お名前の記載お願い致します。