

# ～自宅療養されるみなさまへ 東京都からのご案内～

## 1. 自宅療養中の健康観察について

- 療養期間中は毎日、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。
- 保健所からの案内に基づき、LINEまたは電話で健康状態の確認を行ってください。
- 飲酒・喫煙は厳禁です。
- 療養の解除については、保健所が判断します。症状のある方については、次の①又は②に該当する場合に、自宅療養は解除されます。

- ① 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
- ② 発症日から10日間経過以前に症状軽快した場合に、症状軽快後24時間経過した後に核酸増幅法の検査（PCR検査及びランプ法による検査）又は抗原定量検査を行い、陰性が確認され、その検査の検体を採取した24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

- また、症状の出たことのない方（無症状病原体保有者）については、次の③又は④に該当する場合に、自宅療養は解除されます。

- ③ 陽性確定に係る検体採取日から10日間経過した場合
- ④ 陽性確定に係る検体採取日から6日間経過した後に核酸増幅法の検査又は抗原定量検査を行い、陰性が確認され、その検査の検体を採取した24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

- 体調が急変することもあるので、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。
- 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、かかりつけ医療機関等にご相談ください。
- 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観察を行い、症状が出た場合、速やかに保健所に連絡してください。

## 2. 療養中の配食サービスについて

- 自宅療養中、ご本人の外出を控えていただくために、配食サービスを提供しています。配達についてのお問い合わせは、以下の番号にお電話ください。

フォローアップセンター： XXXXXXXXXX