

# 自宅療養に関する手引き

沖縄県立北部病院

2022年1月変更

今回自宅療養となりました。自宅療養を行うにあたって、ご協力頂きたいことがありますので、よろしくお願い致します。この手引き書には、「自宅療養における健康観察について」「自宅療養にあたっての感染予防」について説明してあります。担当看護師より説明を受けて頂き、確認等ありましたら、その都度お願いします。安心して自宅療養が行えるように、支援していきたいと思えます。ご協力よろしくお願い致します。

## ✓ 自宅療養における健康観察について

### 1 健康観察の連絡

#### 1) 当院からの直接電話による健康観察

症状の改善していない方、高齢者や基礎疾患をお持ちの方に関しては、当院から電話連絡をします。

1日1回 9時頃に行います

#### 2) 1) 以外の方は**ハーシス (HER-SYS)** による**自動架電**か**マイハーシス (MY HER-SYS)** による健康チェックになります

※ 詳しくは、P5～10を参照下さい

### 2 健康観察事項は次の項目です

- 体温 健康観察の連絡が入る前には測定をお願いします。
- 呼吸器症状 (咳・息が苦しい)
- その他 (頭痛・全身倦怠感・筋肉痛など)

### 3 注意する症状

以下に示すような兆候を認めるときは、症状が悪化している可能性があります。下記の連絡先に連絡を入れるか、緊急性が高い場合には、救急車を要請してください。

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 顔色が明らかに悪い           | <input type="checkbox"/> 唇が紫色になっている        |
| <input type="checkbox"/> いつもと違う、様子がおかしい      | <input type="checkbox"/> いきが荒くなっている        |
| <input type="checkbox"/> 急に息苦しくなった           | <input type="checkbox"/> 少し動いただけで息苦しい      |
| <input type="checkbox"/> 胸の痛みが続いている          |  |
| <input type="checkbox"/> 横になれない、座らないと息ができない  |  |
| <input type="checkbox"/> 肩で息をしている            | <input type="checkbox"/> ゼーゼーしはじめた         |
| <input type="checkbox"/> ぼんやりしている (反応が弱い)    | <input type="checkbox"/> もうろうとしている (返事がない) |
| <input type="checkbox"/> 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする |  |

#### 4 連絡・相談先

※代表に電話し、自宅療養者であることを伝え、相談内容に応じて該当部署

につないでもらって下さい。

県立北部病院 0980-52-2719 (代表)

## ✓ 自宅療養にあたっての感染予防

新型コロナウイルス感染症者の自宅療養を行う場合

### 家庭内でご注意頂きたいこと

～8つのポイント～

一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日

#### 部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう**：食事や寝るときも部屋を別室にしてください
  - ・子どもがいる方、部屋数は少ない場合など、部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
  - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう**
  - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう

#### 感染者お世話はできるだけ限られた方で対応

- ◆ **高齢者、基礎疾患を有する方、妊娠している方が感染者のお世話をすることは避けてください。**

#### 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下さい**
- ◆ **マスクの表面に触れないようにしてください**
  - ・マスクを外す際には、ゴムや紐をつまんで外しましょう
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう**
  - ・マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥したマスクと交換
  - ・マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際はティッシュなどで口と鼻を覆う

#### こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう**
  - ・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

## 換気をしましょう

### ◆ 定期的に換気して下さい

- ・共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気を心がけましょう

## 手で触れる共有部分を消毒しましょう

### ◆ 共有部分（ドアの取っ手・ノブ・ベッド柵など）はアルコールや界面活性剤入りの消毒液で拭きましょう。物に付着したウイルスはしばらく生存します。

### ◆ トイレや洗面所は通常の家庭用洗剤ですすぎ家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう

### ◆ 洗浄前のものを共用しないようにしないでください

- ・特にタオルは、トイレ・洗面所・キッチンでは共有しないように注意してください。

## 汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう

### ◆ 体液で汚れた衣服・リネンを取り扱う際は手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

- ・糞便からウイルスが検出されることがあります

## ゴミは密閉して捨てましょう

### ◆ 鼻をかんだりしたティッシュは、すぐにビニル袋に入れて、室外に持ち出すときは密閉して捨ててください

- ・そのあとは直ちに石鹸で手を洗いましょう

✓ ご本人は外出を控えてください。ただし、自宅の庭など他人と接触するリスクのない場所であれば構いません

✓ ご家族・同居されている方も不要不急の外出を控えてください。そして、熱を測るなど、健康観察を行い、特に咳や発熱などの症状のあるときには、指定された電話をかけて方法などを相談してください

# 日々の健康観察について

## 日々の健康観察の目的

- 1.陽性者の症状の悪化や緊急性を把握し、速やかに対応するため。
- 2.日々の健康観察記録は、保健所が10日目以降の行動制限解除を判断するに当たって、その根拠となる重要な情報となります。

**日々の健康観察へのご協力を  
よろしくお願いします。**



## 健康観察の方法

- 1.直接電話による健康観察
  - 2.「HER-SYS」による自動電話による健康観察
  - 3.「My HER-SYS」による健康観察
- 2.と3.の詳細については、次ページ以降をご参考ください。

**陽性者のご年齢・症状・基礎疾患等の  
リスク要因等を勘案し決定します。**

### HER-SYSとは

厚生労働省が運用する、新型コロナウイルス感染者等の情報を電子的に入力、一元的に管理するシステムのことです。

# HER-SYSによる自動電話について

## 健康状態の入力方法

- ・ご自身の携帯電話、または固定電話にHER-SYSから自動音声で、指定の架電時刻（9時~/11時~/）から順に電話がかかります。
- ・体調の変化に対応すべく、9時時点での回答をお願いしますが、体温については、**前日の最も高い体温**の回答をお願いします。
- ・ただし、回答忘れや所用で回答できない場合もあると思いますので11時にも再度架電する設定になっています。
- ・9時に回答があった場合でも11時に再度架電されますので、お手数をおかけしますが、その着信を無視するか、電話を切って頂くようよろしくをお願いします。
- ・回答された健康状態または11時までに入力頂けなかった場合には健康管理センター職員・看護師から個別に電話等で連絡させていただくことがあります。直接電話にも回答がなかった場合、保健所職員が自宅まで安否確認で訪問することがあるので、ご了承ください。

## 症状の悪化、異常を認めるとき

回答時、10ページにあるような症状が認められる場合は、下記の健康管理センター電話番号までご連絡ください。

**098-866-2107**

【自動架電 電話番号一覧】

050-3196-1070

050-3196-1080

050-3198-9019

050-3204-1190



(参考) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000770307.pdf>

# HER-SYSによる自動電話について ～音声ガイダンスの内容～

こちらはHER-SYS（ハーシス）です。健康記録を入力してください。  
ダイヤル回線の方は、米印を押してから番号を入力してください。

- ①体温を3桁の数字で入力してください。  
36.5度の場合には**3 6 5** と入力してください。
- ②酸素飽和度SpO2 を数字で入力してください。  
100%の場合は100と、97%の場合は**097**と入力してください。  
不明、わからない場合は**999**を入力してください。
- ③顔色、表情はいつもどおりですか。  
いつも通りでない場合は**1**を。いつもの場合は**2**を。  
不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ④咳、たん、鼻水がひどくなっていますか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑤呼吸困難、胸が苦しい、息が切れると感じることはありますか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑥倦怠感、起きるのが辛いと感じることはありますか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑦嘔吐、吐き気はありますか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑧1日3回以上、下痢の症状はありますか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑨ぼんやりする、もうろうとすることはありますか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑩食欲がなく、食事をするのが難しいですか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑪半日以内に排尿はありましたか。  
なかった場合は**1**を。あった場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。
- ⑫のどの痛み、頭痛などその他気になる症状はありますか。  
はいの場合は**1**を。いいえの場合は**2**を。不明、わからない場合は**9**を入力してください。

健康記録を登録しました。ご協力ありがとうございました。

(出典) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000770307.pdf>

# My HER-SYSによる回答について ～初回登録編～

## My HER-SYSとは

スマートフォンなどで、陽性者に体温や症状の有無について入力頂くサイトアプリになります。回答頂いた情報はHER-SYSに記録されます。

### 1. 初回登録

**まず初回登録をお願いします。**

#### Step 1

スマートフォンやパソコン等のブラウザから、My HER-SYSトップ画面 (<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>) にアクセスします。



上記QRコードからのアクセスも可能です



SMSに記載のURLからのアクセスも可能です

直接のお電話あるいは自動架電で、健康観察の回答をしている方は、My HER-SYSの登録は不要です。

#### Step 2

「新規登録」ボタンを押します。



ここから新規登録をスタートします。

#### Step 3

- ① 新規登録画面からご自身のメールアドレスを入力します。
- ② 「確認コードを送信」ボタンを押します。



#### ポイント!

利用するメールアドレスに制限はありません。有効な個人のメールアドレスをご利用ください。

メールの受信拒否設定をされている方は、Step4の確認コードを受け取るために、「@microsoftonline.com」からお送りするメールを受信できるように設定してください。

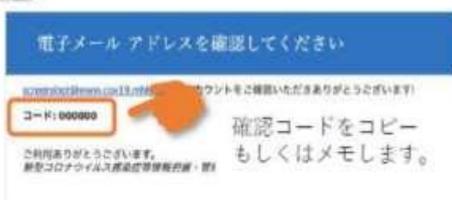
# My HER-SYSによる回答について ～初回登録編～

## Step4

- ① 登録したメールアドレスに確認コードが届きます。
- ② 確認コードをコピーもしくはメモをとってください。

新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システムアカウントの電子メール確認コード

Microsoft (新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム) の代理: (ヘルプ) (お問い合わせ) (ログアウト)



\*表示内容をご利用端末により異なる場合があります。

## Step5

- ① トップ画面に戻り確認コードを入力します。
- ② 「コードの確認」ボタンを押します。



Step4の確認コードを入力します。

「HER-SYS ID」はSMSで通知します。

## Step6

- ① パスワード設定画面にて任意のパスワードを入力します。
- ② 「作成」ボタンを押します。



**ポイント!**  
パスワード作成ルール:  
8桁以上とし、かつ、次のうち3つ以上を含める必要があります。  
・小文字  
・大文字  
・数字  
・記号

## Step7

- ① ご自身の属性情報を入力します。
- ② リーフレットに記載のある「HER-SYS ID」（6桁または7桁）を記入します。
- ③ 「入力内容を確認する」を押下し、内容を確認の上「属性を保存する」ボタンを押して、登録完了です。



電話番号は、ハイフンなし・半角で入力ください。

システムに登録された情報と異なる入力をした場合、登録できないことがあります。その場合は、保健所にお問い合わせ下さい。

# My HER-SYSによる回答について ～日々の入力編～

## 日々の健康観察入力をお願いします。

### 2. スマホ等からの健康観察入力

トップ画面から健康状態を入力し、報告することができます。

#### Step 1

ご自身の状況を入力するため、「状況報告を入力する」ボタンを押します。



#### ポイント!

「パスポート番号を入力」ボタンは、訪日外国人の方で、診断年月日が入国日から28日以内の場合、表示されます。

対象の方は別紙「パスポート番号入力のお願い」をご参照ください。  
※対象外の方は表示されません。



#### Step 2

- ① 状況報告画面からご自身の体調等を入力してください。
- ② 「確認」ボタンを押します。

→これで完了です。

体温と酸素飽和度(SpO2)を入力し、症状の「あり」「なし」を選択してください。



(出典) 厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000770311.pdf>

## 症状の悪化、異常を認めるとき

回答時、10ページにあるような症状が認められる場合は、下記の健康管理センター電話番号までご連絡ください。

**098-866-2107**