

# もしも自宅療養になっただら？

全国的に感染が拡大したオミクロン株の影響で、4月以降、県内でも感染者数が増加しました。学校の部活動やスポーツジム、職場や会食の場などからクラスターが発生したほか、保育所などから各家庭に感染が拡大したことが確認されています。県は、病院や宿泊療養施設だけではなく、自宅を療養先に加え、患者の症状や重症化リスク、家庭環境などに応じて、適切な医療を受けられる体制を整えています。今回は、自宅療養を行う場合の注意点を解説します。

**Q** 自宅療養中は外出できる？ 買い物はどうしたらいい？

**A** 外出は厳禁です。食料品などは自宅にあるものを使うか、差し入れやインターネット通販をご利用ください。差し入れや配達されたものは、対面せずにお受け取りください。

**Q** 当面の食料がないときはどうしたらいい？

**A** 保健所などにご相談ください。レトルト品などを必要に応じて配達します。ただし、離乳食やアレルギー食などには対応できませんので、ご注意ください。

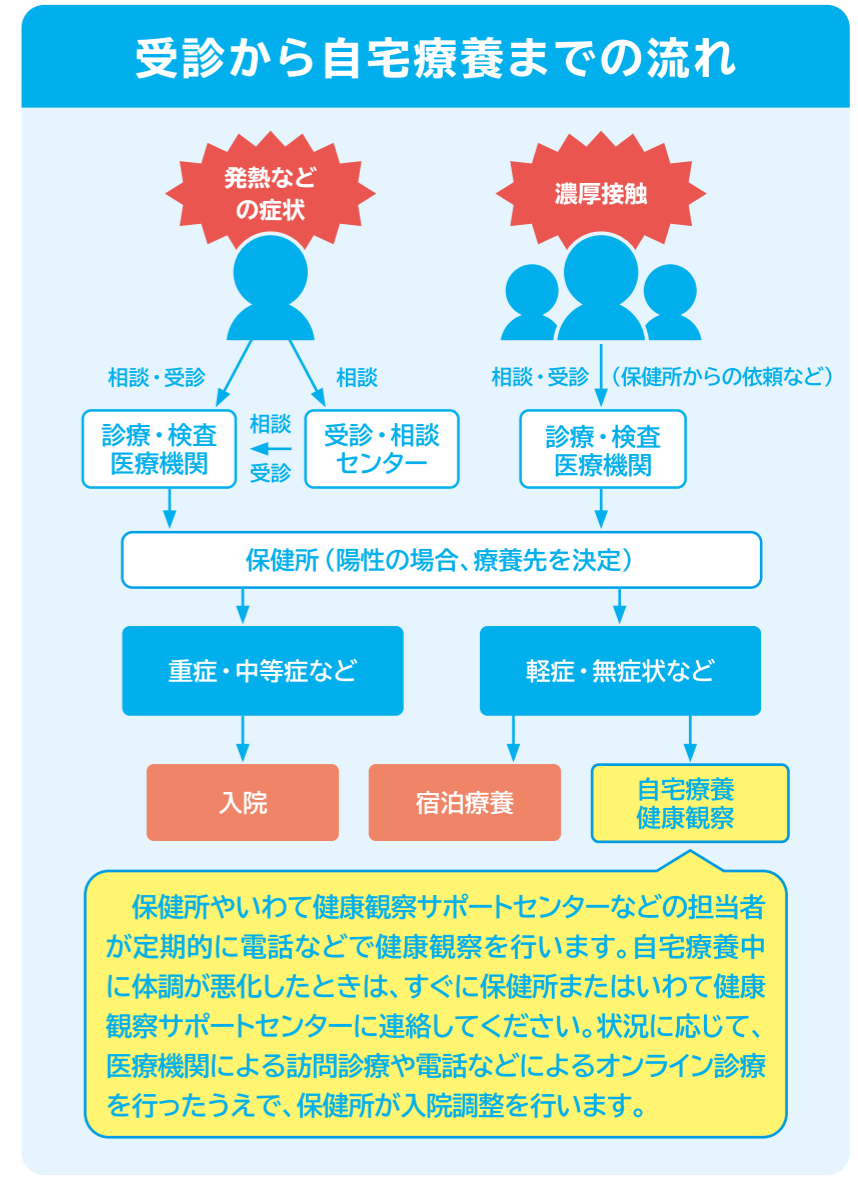


**Q** 自宅療養中の健康観察はどうしたらいい？

**A** 1日2～3回、体温や血中酸素濃度の測定を行っていただきます。血中酸素濃度の測定に必要なパルスオキシメーターは、保健所などから貸し出します。(療養解除後に返却が必要です。) 保健所やいわて健康観察サポートセンターなどの担当者が定期的に体調確認の電話をしますので、体調などの報告をお願いします。

**Q** 自宅療養はいつ終わる？

**A** 療養解除の決定は保健所が行います。決定後、保健所またはいわて健康観察サポートセンターから連絡します。



## こんなときは迷わず相談！ 新型コロナウイルスに関する相談窓口

### 発熱・咳などの症状が出たときの相談

- かかりつけ医がいる場合  
まずは、かかりつけ医へ電話で相談
- かかりつけ医がいない、相談先が分からない、夜間・休日の場合  
受診・相談センター  
電話：019-651-3175  
FAX：019-626-0837  
受付時間／24時間（土日・祝日を含む）

### 県の対策や予防法などに関する相談

- 一般相談窓口（コールセンター）  
電話：019-629-6085  
FAX：019-626-0837  
受付時間／9:00～21:00（土日・祝日を含む）

### ワクチンの有効性や安全性、副反応などについての相談

- 岩手県新型コロナワクチン専門相談コールセンター  
電話：0120-89-5670（フリーダイヤル）  
受付時間／24時間（土日・祝日を含む）

### 生活・仕事への影響で心の不調を感じているときの相談

- 岩手県精神保健福祉センター ころの相談電話  
電話：019-622-6955  
受付時間／9:00～18:00（年未年始、土日・祝日を除く）

### コロナ禍に便乗した不審な電話についての相談

- 国民生活センター（新型コロナワクチン詐欺、消費者ホットライン）  
電話：0120-797-188（フリーダイヤル）  
受付時間／10:00～16:00（土日・祝日を含む）

### 外国人住民や訪日外国人向けの相談

- いわて外国人県民相談・支援センター  
(Iwate Support Center for Foreign Residents)  
電話：019-654-8900  
Email / iwate-soudan-center@iwate-ia.or.jp  
受付時間／9:00～20:00（アイーナ休館日を除く）

新型コロナウイルス感染症関連情報は、県ホームページからご覧ください。

岩手県 コロナウイルス 検索



## 改めて確認しよう！感染リスクの高い場面と対策

### 学校の部活動やスポーツジムなど

- スポーツ活動の前後に更衣室・休憩室などで、マスクなしでの会話をしたことから、感染が拡大
- ▶ 着替えなどは素早く行いましょう！
- ▶ 会話をするときにはマスクをつけましょう！

### 飲食を伴う懇親会

- 密な空間でマスクをせずに会食したことから、クラスターが発生
- ▶ 感染対策をとっている認証店を利用し、マスク会食を心がけましょう！

### 職場

- 社員食堂や更衣室・休憩室・喫煙室などで、マスクなしでの会話をしたことから、クラスターが発生
- ▶ 更衣室などでは、一度に利用する人数を制限し、ほかの人と十分な距離を取りましょう！
- ▶ 会話をするときにはマスクをつけましょう！

### 保育所など

- 保育所や幼稚園などで、園児や職員から家庭内に感染が拡大
- ▶ 発育状況などから無理なくマスクが着用できる子どもは、可能な範囲でマスクをつけましょう！

## STOP コロナ差別・偏見

### 感染された方やその関係者・医療従事者に思いやりの気持ちを

新型コロナウイルス感染症は、誰もが感染する可能性があります。患者やその関係者・医療従事者などへの差別・偏見・誹謗中傷は決して許されません。相手を思いやる気持ちを持ち、冷静に行動しましょう。

### 新型コロナワクチンを接種していない方への差別や偏見はやめましょう

体質や持病などの理由で、新型コロナワクチンを接種できない人もいます。また、接種は強制ではなく、ご本人の意思に基づくものです。接種していない人に対して、接種の強制や差別・偏見・いじめ・職場での不利益な取り扱いなどをしないよう、皆さまのご理解とご協力をお願いします。