

## 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)自宅療養チェックリスト

作成者： 日本マネジメント総合研究所合同会社 理事長 戸村 智憲 (とむら ともりの)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)において、医療崩壊あるいは医療機関の受け入れ機能の低下等により、感染者さま・感染が疑わしき方が自宅療養されているケースが増えているように見受けられます。

独居の方・ご家族で同居の方・各種パートナーと同居の方など、それぞれのご状況に応じて、お互いに健康・安全になりあうための取組みが求められています。

そこで、自宅療養でご留意頂きたい点について、WHOの指導内容を踏まえつつ、日本の社会状況にあわせて、COVID-19 自宅療養チェックリストを作成し無償公開することと致しました。

医療上の判断や感染症対策の最新情報に基づく対応等、基本的に厚労省や保健所や医師等に判断・指導を仰いで頂き、自己責任にてご対応頂きますようお願い申し上げます。また、チェックリスト内の「患者」については、ここでは、感染判明の方も検査中や感染が疑わしき方も含めて「患者」としております。

✓	チェック項目等
	患者さんは、1日の内、COVID-19の容体急変・重症化に備え、朝・昼・夜・寝る前の4回程度は、健康状態を確認して、適宜、保健所等に報告・連絡・相談する。
	患者さんをサポートする同居の方等は、ご自身が感染し得ることを念頭に、ご自身の健康状態(発熱・咳・鼻水等)で懸念があり次第、保健所等に報告・連絡・相談する。
	できれば患者さん専用の個室(あるいはふすま等で仕切れる密閉空間)で過ごす。
	個室が確保できない場合も、同じ家の中にいる方々はマスク等(なければタオルやバンダナ等ででも鼻と口を覆えるようにくくっておく)で感染予防に努める。
	患者さんの療養する区画もその他の区画も、できるだけ頻繁に十分換気する。
	患者さんの行動範囲は最小限にする(就寝・トイレ・入浴のみ等)。
	患者さんの飲食は同居の方と別にする(患者さんはできれば隔離された状況で飲食する)。
	患者さんとはなるべく接近・接触しないようにする。
	患者さんのいる部屋への出入りも最小限にし、サポートする方が入室する際は、マスク等を着用し。退室後すぐに石鹸で手洗い・うがい・アルコール消毒等を行う。
	家の中にトイレや洗面所が2カ所以上ある場合は、患者さん用とそれ以外の方用に分ける。(分離不可の場合は、頻繁に換気と消毒を行う)
	アルコール消毒液がない場合は、500mlのペットボトル1本に水とペットボトルのキャップ1杯の漂白剤をよく混ぜてできる次亜塩素酸ナトリウム液で消毒する。 次亜塩素酸ナトリウム液の作り方： 東京都の自治体(目黒区)の説明例は下記。 <a href="https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/hoken_eisei/shinryo/yobo/jiaensosannatoriumuekinotukurika.html">https://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/hoken_eisei/shinryo/yobo/jiaensosannatoriumuekinotukurika.html</a>

	寝具等(タオル・シーツ・枕・布団等)・食器類・歯ブラシや髭剃り(安全カミソリ等も含む)等は、患者さんと共用しない。
	患者さんが入浴する際、浴室が2カ所以上なく分離できない場合は、同居者全員が入浴した後にして、入浴後はよく清掃・換気を行う。
	自宅に誰かが来訪の際は、不要不急なご訪問は一切お断りして、感染しない・させない対応を徹底する。
	独居の場合等で食料品・日用品等の差し入れや支援物資のやりとりなどは、非接触に徹し、ドアノブにかけて置いてもらう等の感染予防の工夫をする。
	患者さんの枕元に、いつでも連絡がとれるよう、スマホ等を手元に置いておく。(iPhone等での簡単な操作で予め登録した連絡先に SOS 発信できて会話しなくても急変や異常を伝えられるようにしておく)
	ホームセキュリティ契約の契約がある場合は、警備会社に予め状況を伝えておき、緊急ボタンや持ち歩きできる SOS ボタンを患者さんが常に持ち歩けるようにする。
	同居者・パートナー同士・家族内でお互いに嫌な思いをしないよう(オレ・ワタシをバイキン扱いするのか!等の感情面のリスク対策)、感染する前の普段から、自宅療養が必要になった際の家庭内隔離等の重要性等を予め話し合っておく。
	患者さんのケア・サポートは、基礎疾患がない健康な特定の人に対応する。(みんなでサポートするつもりがみんな感染・重症化等が起こることがないように)
	引き受け可否は各社判断により財力等にもよるものの、場合によっては、自費での在宅看護・プライベートに依頼できる看護師さん等の支援を検討してみる。
	患者さんもケア・サポートする側も、両方ともマスク等の感染防護具を着用する。
	清掃・換気・洗濯等で、患者さんの体液・汚物等に触れる場合は、マスク・手袋・エプロン・代用的に雨がっぱ等の感染防護具を着用する。
	患者さんをケア・サポートする側の方が着用しているマスク等の外側(ウイルスがより多く付着しやすい)は、接触しないようにする。(サージカルマスクは耳に欠けているゴム紐を引っ張って外してそのまま他に触らず廃棄する)
	患者さんのケア・サポートをする際に患者さんと接触した場合も、石鹼で手洗い・うがい・消毒等を徹底する。
	患者さんの行動範囲にある物・設備(ドアノブや照明スイッチや小物等)は、全て、患者さんが接触しウイルスが付着している前提で、1日3回程度は消毒する。(前述の次亜塩素酸ナトリウム液は、手指・皮膚には刺激が強いため手指・皮膚は石鹼で洗うようにし、物品は腐食や変色等の心配なデリケートなものは消毒の際に気を付ける)
	寝具や衣類等は、通常の洗濯用洗剤で選択して十分に乾燥させる。(衣類や洗剤により可能であれば、通常の洗濯液と併せての使用を検討してみる)
	できれば、衣類等のタグ(洗濯時の指示記載のあるもの)に沿って、洗濯可能な上限の温度での洗濯と十分に日光の下での乾燥ができるようにしてみる。
	患者さんの洗濯物と他の方の洗濯物を分けて洗っておく。

	自治体からの自宅療養の支援(食糧・物資・金銭)がないかチェックする。
	家庭内隔離と家庭内での「孤立」は別物であることに留意する。(非接触でも家庭内でスマホでの会話・メッセージやりとり・食事を隔離部屋前に置いておく際に元気づけるメモも置いておくなど、工夫してお互いに幸せになりあえるよう努める)
	患者さんを隔離する個室や区画に、今の社会状況がわかるようテレビやラジオやパソコンなども置いておく。(患者さんが無理なく視聴・利用できる限りにおいて)
	遠隔監視システムを新たに購入・設置しなくても、スマホやノートパソコンがあれば、患者さん隔離用の部屋や区画に ZOOM 社のもの等のオンライン会議システムやテレビ電話アプリ等をつなぎっぱなしにして、家庭内で隔離していながらも様子をすぐに確認できるようにしてみる。
	救急車を呼ぶ際は、通報時に感染の有無や感染が疑わしい旨を伝え、救助側の安全にも配慮する。
	新たに病院を受診する際は、感染を隠したり感染が疑わしい症状等を隠したりせず、逆に、感染しているならその旨を、また、感染が疑わしい際はその旨を、ちゃんと伝えて受け入れてくれる病院で受診する。(たらいまわしにされるのを懸念して感染や感染が疑わしいことを隠して受診しても、たらいまわしにする病院の方が感染症の専門医がいない可能性の方が高いと思われ得るため、却って、感染あり又は感染が疑わしい旨を伝えて受け入れてくれるところに受診する方が、より専門的な観点から感染症の治療を受けやすくなり得るかもしれない)
	数時間で重症化・人工呼吸器を装着するほど悪化する可能性を考慮して、救急搬送時に受け入れ病院や医師の側でわかりやすいよう、お薬手帳(いま服用している薬の把握)・メモ書き(氏名・血液型・現在の疾患・自宅療養中の健康状態の推移(熱や咳や鼻水やその他の状況を簡条書き程度でも毎日の計測等の時間とともに書き留めておく)・緊急連絡先の氏名と電話番号等)・入院用セット(着替え・歯ブラシ・歯磨き粉・健康保険証・タオル・ティッシュ・院内のお店で買い物ができるよう現金や小銭・クレジットカード・スマホ充電ケーブル・イヤホン・会話するのもつらい際に筆談できるようメモやノートと筆記具・その他2週間くらい入院で必要となりそうなもの)等を、患者さんの隔離部屋や区画にバッグ等に入れて置いておく。
	自宅療養しなければならない状況は、医療崩壊や医療機関の負担が増大していることに留意し、患者さんをケア・サポートする側の方々が、医療機関等にクレーマーとならないよう配慮しておく。
	入院となった際に家計の負担が少しでも軽くなって助かるよう、使える医療保険等を確認しておく。
	自宅療養中や一般的な外出自粛の徹底でも、ストレスや不安等から、同居者どうしで感情的に高ぶりやすいのは当然のこととして、お互いにヒートアップする前に少し冷静になれる時間を取り合うようにする。
	厚労省のページを必ず確認する： <a href="https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html">https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html</a>

※必ずご自身で最新の情報・サイトでのチェックや自己責任でのご対応をお願い致します。