




신종 코로나바이러스 감염증

자택 · 숙박 요양 안내서

이 안내서는 검사를 받으신 분들께 나눠드리고 있습니다.

【한국어 발췌판】

-결과가 '양성'으로 자택 · 숙박 요양을 하시는 분들께-

스마트폰을 가지고 계신 분은
요양 중의 건강관리는 LINE  을 이용합니다.

반드시 '가나가와현 요양 서포트'의 친구등록을 부탁드립니다.



가나가와현 요양 서포트
LINE ID 검색
@kanagawa_corona

초기등록
간단!

1일1회
회답!

소요시간 1회
1분정도!

LINE을 이용할 수 없는 경우, 1일 1번 전화로 정기 확인을 위해 연락 드릴 것입니다.

반드시 응답하시고 응답하지 않는 경우 안부 확인을 위하여 보건소에서 직접 방문할 경우가 있습니다.



이 안내서(간략판)는 가나가와현의 홈페이지에서도 보실 수 있습니다.



첫머리

이 안내서에 관하여

이 안내서는 숙박 요양 또는 자택 요양을 위한 준비와 요양상의 주의사항 등에 관한 내용이고 신종 코로나바이러스 PCR검사를 받은 분에게 나눠드리고 있습니다.

검사를 받으신 분은 결과판정이 양성인 경우 숙박 요양 또는 자택 요양의 가능성이 있으므로 검사결과가 나올 때까지 이 안내서를 10페이지까지 읽어주시기 바랍니다.

자택 · 숙박 시설에서의 요양을 부탁드립니다 여러분께

감염되신 분들 중 '무증상 · 경증'으로 진단 받고, 의사로부터 입원할 필요가 없다고 판단된 분에게는 보건소에서 숙박 요양 또는 자택에서의 요양 중 하나를 안내해 드리고 있습니다.

그 때 여러분의 상황에 따라 요양할 수 있도록 가족분들의 상황 등도 고려하여 안내해드리고 있습니다.

컨디션의 변화에는 즉시 대응할 수 있도록 담당원 모두가 최선을 다할 것입니다.

하루 빨리 코로나바이러스가 종식될 수 있도록 현민 여러분 한 분 한 분의 협조를 부탁드립니다.

숙박·자택 요양의 대략적인 흐름

1) 외래 진찰

PCR검사를 받은 분 중 양성이고 경증인 분들은 숙박·자택 요양의 가능성이 있으므로 의사로부터 요양하는데 있어서 필요한 정보에 대해 문도록 하겠습니다.
의사에게 히어링시트를 제출하시기 바랍니다.

2) 자택 대기·요양 준비

PCR검사 결과가 나오기까지 사이에 요양 준비를 부탁드립니다.
P.3의 숙박·자택 요양 페이지를 참고하십시오.

3) 결과 통보, 요양할 곳으로 이동

의료기관 또는 보건소가 검사 결과를 연락 드립니다. 양성으로 판명된 경우에는 가나가와현에서 요양에 관한 안내 전화를 드립니다. 숙박 요양의 경우에는 이와 더불어 시설까지의 이동에 대한 안내를 해드립니다.

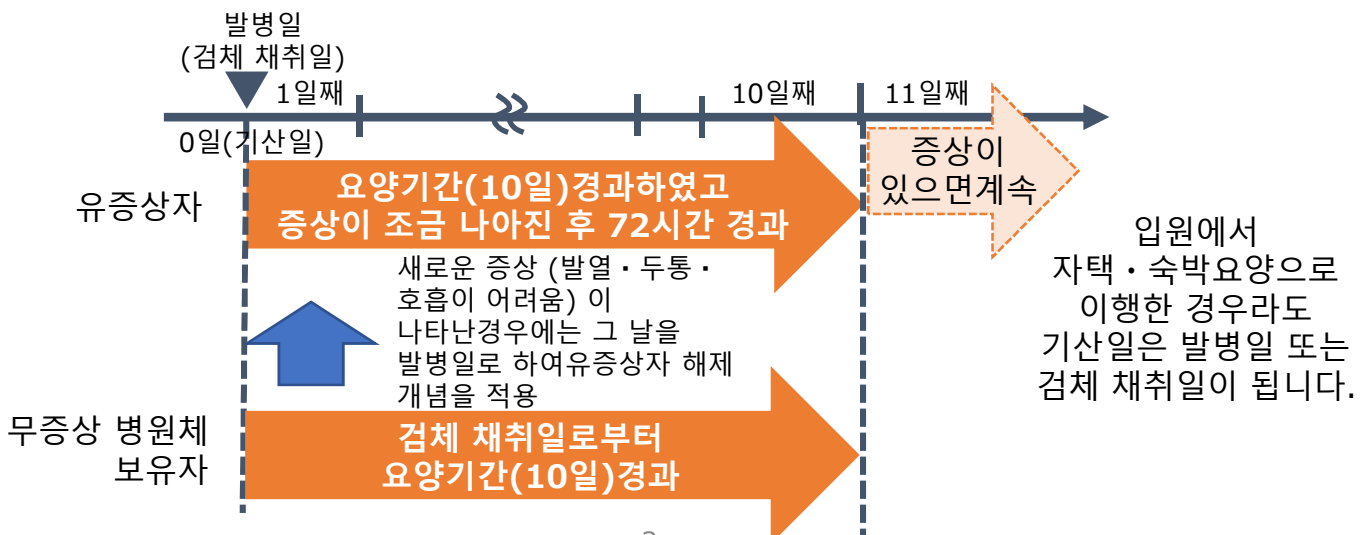
4) 요양 중

요양 기간은 후생노동성 통보에 의거하여 발병일(무증상인 분 또는 발병일이 명확하지 않은 분은 양성 확정에 관한 검체 채취일)로부터 10일간이 경과한 날(11일째)까지로 하고 있습니다. 요양 기간 중에는 외출을 하지 마시고 시설 또는 자택에서 지내셔야 합니다. 요양 기간 중에는 주의사항 및 생활하는데 있어서 다양한 제약도 있습니다. 또한 매일 건강 상태에 대해 보고를 하셔야 합니다. 자세한 내용은 P.11~의 **매일 건강 관리편**을 참고하시기 바랍니다.

5) 요양 종료

요양 개시일, 요양 종료 예정일에 대해 안내해 드립니다. **요양 기간 연장의 연락이 없으면 안내해 드린 요양 종료 예정일로 요양은 종료됩니다.** (요양 기간에 관한 문의는 가나가와현 요양 서포트창구에 연락 주십시오.)

단, 요양 기간 마지막 3일간에 발열 등의 증상이 있는 경우에는 필요에 따라 요양 기간이 연장되는 경우도 있습니다. 또한 '치유증명서'는 발행할 수 없습니다만 희망에 따라 '요양증명서'의 발행은 가능합니다. (P.22를 참고하시기 바랍니다.)



숙박 · 자택 요양

숙박 요양	자택 요양
<p>가나가와현과 현내 시정촌이 확보한 숙박시설에서 요양합니다.</p>	<p>자택에서 가족과의 생활공간을 분리한 환경에서 요양합니다.</p>
<p><숙박 요양 기준></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 시설에서 안정을 취하는 것이 가능한 분 2. 시설의 거실 내에서 생활을 할 수 있는 분 3. ADL (일상 생활 동작) 을 자립해서 할 수 있는 분 4. 스마트폰 및 전화를 이용하여 건강상태에 대해 상담할 수 있는 분 <p>* 기저질환에 따라서 숙박 요양을 할 수 없는 경우도 있습니다.</p>	<p><자택 요양의 기준></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 자택에서 안정을 취하는 것이 가능한 분 2. 외출하지 않고도 생활이 가능한 분 3. 전용의 개인방이 있거나 동거자와 생활공간의 분리가 가능한 분 4. 스마트폰 및 전화를 이용하여 건강상태에 대해 상담할 수 있는 분
<p><요양자 예></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 가족에 대한 감염 리스크를 피하고 싶은 분 (예 : 가족 중 고령자나 임신부가 있음) ○ 좁은 공간이더라도 생활에 운동을 도입하여 스스로 컨디션 관리가 가능한 분 ○ 좁은 공간에서도 요양할 수 있는 스트레스 내성이 있는 분 <p>* 태풍 등으로 피난소에 피난할 가능성이 있는 분은 숙박 요양을 검토하여 주십시오. (P.10 참조)</p>	<p><요양자 예></p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 육아 · 개호 등의 사정으로 자택에 있어야만 하는 분 ○ 가족 중에 고령자나 임신부가 없는 경우 ○ 혼자 살거나 자택 요양에 지장이 없는 분
<p><주의점></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 요양기간 중에는 숙박시설의 지정 구역에서 나오실 수 없습니다. ● 시설 별 규칙을 지켜주십시오. ● 식사는 도시락 등이 1일 3식 정해진 시간에 제공됩니다. ● 인터넷 쇼핑이나 가족들이 가져오는 것(준비하지 못한 물건 포함)등 외부로부터의 물품을 받으실 수 없습니다. ● 금주 · 금연입니다. 	<p><주의점></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 자신의 방(개인실)등 가족과의 생활 공간을 분리한 환경에서 요양 부탁드립니다. ● 요양 기간중에는 외출할 수 없습니다. ● 금주 · 금연입니다.
<p>구체적인 준비 · 요양에 관해서는 5~6페이지를 참조</p>	<p>구체적인 준비 · 요양에 관해서는 7~9페이지를 참조</p>

숙박 시설 관련

숙박 시설

가나가와현이 확보한 숙박 시설의 이미지 사진입니다.

반드시 사진과 같은 방을 확보할 수 있는 것은 아니므로 주의하시기 바랍니다.

거실 이미지 사진 예



현이 제공하는 도시락 예





숙박 요양하시는 분께 <준비편>

비용 관련

숙박비용, 식비에 대한 숙박자의 부담은 없습니다.

단, 제공한 거실의 키를 분실하신 경우 등에는 부담하실 수 있습니다.

일용품 준비

- 현금, 보험증, 약 수첩, 스마트폰·핸드폰 (갖고 계신 분) 및 충전기는 반드시 갖고 오시기 바랍니다. 충전기를 잊고 오시는 분이 매우 많으므로 주의 바랍니다.
- 매일 체온 측정을 하기 위해 체온계를 갖고 오십시오.
- 필요한 것은 스스로 준비하시기 바랍니다. 단, 거실의 수납 공간은 제한되어 있습니다. (지참하실 물건 예)갈아 입을 옷, 잠옷, 마스크, 수건, 칫솔·샴푸 등 세면도구, 세제, 필기구, 이온음료나 젤리 등의 보조식품 (발열시 식욕이 없는 경우 등을 위하여)등
- 숙박 시설 관내에서는 난방 대응을 세심하게 할 수 없으므로 스스로 조절 할 수 있도록 의류 등의 준비를 부탁드립니다.
- TV, 냉장고, Wi-Fi 등 기본설비는 시설에 따라 차이가 나는 경우가 있으므로 요양 개시 전에 필요에 따라 보건소에 확인하시기 바랍니다.

약 준비 등

- 주치의가 있는 경우에는 만약을 위해 주치의의 연락처를 기록해 두시기 바랍니다.
- 복용 중인 약이 있는 경우에는 숙박 요양 중에 부족하지 않도록 3주 정도의 여유분을 갖고 오시기 바랍니다.
- 만약에 부족할 것 같은 경우에는 주치의의 전화 재진 등을 받으시고 약을 처방 받는 등 하시기 바랍니다.
- 온라인 진료를 소개하고 있지만 토요일의 일부 시간, 일요일·공휴일은 조제약국이 영업하지 않으므로 처방이 어려울 수 있습니다. 반드시 복용 중의 약이나 상비약은 스스로 준비하시고 입소하도록 부탁드립니다.

반려동물을 키우는 께

- 빠르면 PCR검사 결과가 양성으로 판명된 날의 다음 날부터 숙박 시설에 입소하게 될 가능성이 있습니다. 숙박 시설에 반려동물과 함께 입소할 수 없으므로 돌볼 사람이 없는 경우에는 신속히 가족이나 지인 등에게 상담하여 반려동물을 맡기기 바랍니다.



숙박 요양을 하시는 분께 <요양편>

요양 중의 주의사항

- 시설 내에서는 규칙을 지키면서 요양하시기 바랍니다.
- 요양 중에는 기본적으로 거실 안에서 지내셔야 합니다.
- 요양 중에는 숙박 시설 밖으로 나갈 수 없습니다. 숙박 시설은 주위의 주민들과 점포하시는 분들의 이해를 바탕으로 운영하고 있으므로 시설 밖으로 나가는 행위는 엄히 삼가하여 주십시오. 외출한 경우에는 엄격히 대응할 수 밖에 없으므로 협력 부탁드립니다.
- 요양 중에는 숙박 시설의 지정된 구역에서 나오실 수 없습니다. 도시락을 받는 등 거실 밖의 지정 구역까지 나오실 수 있는 시설의 경우에는 지정시간 및 지정구역을 현지에서 확인하신 후, 그 때에는 마스크를 착용하십시오.
- 숙박자 간에서 가급적 접촉하지 않도록 당부 드립니다.
- 식사는 1일 3식 정해진 시간에 도시락 등이 제공됩니다.
- 거실 내 청소는 숙박자 스스로가 하시기 바랍니다.
- 세탁은 숙박자 스스로가 거실에서 손으로 빨래를 하시기 바랍니다. 세탁물을 밖에 널 수는 없습니다.
- 건강상태의 정확한 파악이 곤란할 수 있는 우려가 있고 증상이 악화될 우려가 있으므로 요양 중의 음주·흡연을 엄금합니다.
- 인터넷 쇼핑, 배달 서비스 이용, 가족들이 가져오는 것(준비하지 못한 물건 포함)등 외부로부터의 물품·식품 등을 갖고 들어오실 수 없습니다.
- 요양 중의 분실·도난에 대해서 가나가와현은 일체의 책임을 지지 않습니다.
- 요양 중에는 건강 관찰을 위하여 맥박산소측정기라고 하는 기기를 손가락 끝에 끼워 혈중 산소포화도를 측정합니다. 정확하게 측정하기 위해 매니큐어는 스스로 가능한 한 제거하신 후 입소해주시기 바랍니다. 또한 젤 네일은 스스로 제거할 수 없으니 그대로 입소하셔도 됩니다.
- 퇴소일 당일에는 퇴소 시간이 될 때까지 반드시 거실 내에서 대기하여 주십시오.

* 운용은 숙박 시설에 따라 상이할 수 있습니다. 구체적인 시간 및 방법은 숙박 시설의 안내를 따라주십시오.

요양환경의 준비

- 생활공간
동거하는 분과의 접촉을 최소한으로 줄이기 위하여 생활공간을 분리하는(원칙 개인실) 대응을 부탁드립니다.
- 위생대응의 준비
화장실, 욕실 등 동거하는 분과의 공용공간의 소독 등을 위한 필요한 위생용품의 준비 등을 부탁드립니다.

약 준비

- 복용 중인 약이 있는 경우에는 3주 정도의 여유분을 준비해 주시기 바랍니다.
- 자택 요양 중에 약이 부족하지 않게 준비하여 주십시오.
- 만약에 부족할 것 같은 경우에는 주치의의 전화 재진 등을 받으시고 약을 처방 받는 등 하시기 바랍니다.
- 온라인 진료를 소개하고 있지만 토요일의 일부 시간, 일요일·공휴일은 조제약국이 영업하지 않으므로 처방이 어려울 수 있으므로 미리 양해 부탁드립니다. 우선은 주치의와 상담해 주십시오.

식재료 · 일용품에 관하여

- 식재료와 일용품을 원칙적으로 스스로 조달·확보 부탁드립니다. 배송 서비스를 이용하실 경우에는 배송자와 직접 접촉하지 않도록 수취방법을 배려하여 주십시오. (현관 앞에 물건을 두는 등)

서비스의 예

생활지원 정보 서비스 가나가와
https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/



이토요카도 아이와이넷
<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



이온 인터넷슈퍼 오우치데이온
<https://shop.aeon.com/netsuper/>



세븐밀
<https://7-11net.omni7.jp/top>





자택 요양을 하시는 분께 <요양편>

요양 중의 주의사항

- 요양 기간중에는 외출을 삼가하십시오.
- 동거하시는 분과는 생활공간을 분리하여 주십시오. (가급적 개인실에서 나오지 않도록 하십시오.)
- 개인실을 출입할 때는 마스크를 착용, 자주 손을 씻고, 정기적으로 방의 환기를 시키십시오.
- 코를 풀은 휴지 등은 밀폐하여 버리십시오.
- 건강상태의 정확한 파악이 곤란할 수 있는 우려가 있고 증상이 악화될 우려가 있으므로 요양 중의 음주·흡연을 엄금합니다.
- 재해 발생시 또는 재해 발생의 우려가 있는 경우에 시정촌으로부터 요양자에게 연락을 하여 대피가 필요하다는 설명과 함께 숙박 요양 시설로 이동할 의향이 있는지 확인하는 경우가 있습니다.

동거하는 분의 주의사항

- 환자의 간병 등의 접촉은 최소한으로 부탁드립니다.
- 가능한 동거자 전원이 마스크를 착용하고 자주 손을 씻으십시오.
- 문고리 등 환자의 손이 닿는 부분은 알코올 등으로 소독하여 주십시오.
- 화장실·욕실 등 환자와 동거자가 공용하는 부분은 청소와 환기를 충분히 하시고 입욕은 환자가 마지막에 하도록 하십시오.
- 식기, 시트 등은 환자전용을 준비하고 공용으로 사용하지 마십시오. 식기류의 세척이나 의류·시트의 세탁은 평소 쓰는 세제를 사용하고 바짝 건조시키십시오.
- 환자의 체액으로 더러워진 의류, 시트 등을 취급할 때는 장갑과 마스크를 착용하세요.
- 급한 용무가 없는 방문자는 방문을 거부하시고 배달원 등과도 가능한 접촉하지 않도록 배려해 주십시오.

맥박산소측정기의 대여 관련 (중요)

- 맥박산소측정기 (손가락 끝에 끼워 혈중 산소포화도를 측정하는 기기)에 관해서는 40세 이상인 분에게 자택으로 보내드립니다. 39세 이하인 분에게는 기저질환이 있는 등 의사가 필요하다고 판단한 경우에 대여하므로 관할 보건소에 상담 부탁드립니다.
- 또한 요양이 종료하시면 반드시 반환하여 주십시오.



쓰레기 관련

- 자택 요양 기간 중의 쓰레기는 엄중히 밀폐하여 일반쓰레기로 폐기하여 주십시오.
- 폐기할 때에는 마스크, 장갑, 폐기 후의 손씻기 등으로 감염 방지 대책을 확실히 하십시오.

반려동물을 키우시는 분께

- 자택 요양 중에 의료기관에 입원하게 되는 상황 등에서 반려동물을 돌볼 수 없게 된 경우에는 가족이나 지인 등에게 맡길 수 있도록 수배 부탁드립니다.

배식 서비스 관련

- 요양 기간에 따라서 배식 서비스를 받을 수 있습니다. 관할 보건소로부터 서비스를 희망하실지 연락이 있습니다.
- 식사 및 일용품(티슈, 화장지)를 제공합니다.
- 식사는 정해진 메뉴가 배달됩니다. (개별 요망에는 응하지 않습니다.)
- 서비스를 받을 경우에는 가나가와현으로부터 위탁 업자에게 이름, 주소 등의 개인정보를 제공해야 하므로 미리 양해 부탁드립니다.
- 보건소로부터 필요한 서류가 현에 제출된 후 4일 전후로 첫 배달이 시작됩니다. 또한 첫 배달까지의 식재료 입수에 관해서는 P.7을 참조 바랍니다.
- 요양 기간이 연장된 경우 배식 서비스도 연장되지만, 연장 첫날 및 둘째날은 배달되지 않을 가능성이 있으므로 미리 양해 부탁드립니다.

배식 서비스의 주의사항

- 현관 앞에 두고가는 <오키하이>입니다. 배달원이 왔을 때 **절대 나가지 말고 인터폰으로 대응하여 현관앞에 두도록 배달원에게 전해주시시오.**
(전화로 배달 연락을 하는 경우도 있습니다.)
- 재택을 확인하지 못했을 경우에는 재배달됩니다.
- 알레르기 대응은 하지 않으므로 스스로 각 상품의 표시를 확인하여 주십시오.
- 상온식품과 냉동식품이 배달됩니다. 냉동고에 보관할 수 있는 충분한 공간을 확보해 두십시오.



* 사진은 이미지 사진입니다.



사전에 확인이 필요한 것

재해 발생 당일은 충분한 준비를 할 수 없는 상황에서 피난해야만 하는 것을 감안하여, 피난소에 피난할 가능성이 있는 분은 숙박요양을 검토하여 주십시오. 요양중에 체제하는 장소가 홍수침수 예상구역 및 토사재해 경계구역 등의 재해예측지도 내에 해당되는 지역인지 다음 URL에서 알아볼 수 있습니다. 겹쳐보는 재해예측지도 (국토교통성)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

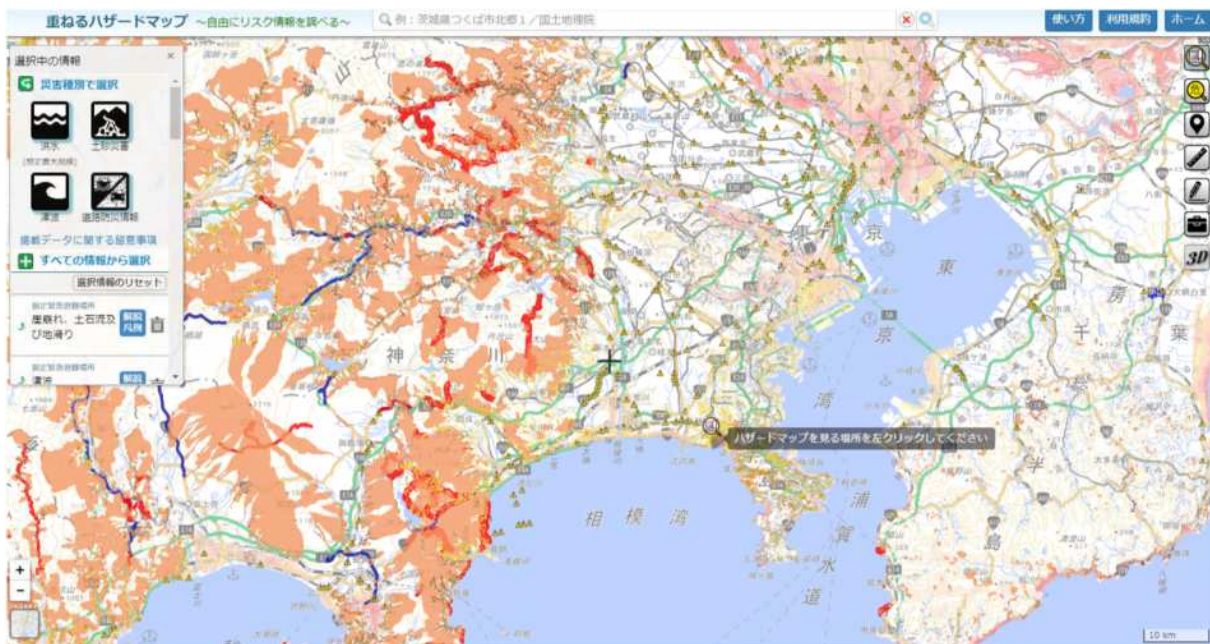
재해 발생 시

홍수침수 예상구역 및 토사재해 경계구역 등에서 자택요양하고 있는 분은, 태풍 등으로 피난소에 피난이 필요하다고 시정촌에서 판단된 경우 원칙적으로 숙박요양시설로 피난하게 됩니다.

피난이 필요한 경우에는 살고 있는 시정촌에서 연락이 있을 것입니다.

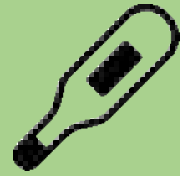
겹쳐보는 재해예측지도(국토교통성)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>



신종 코로나바이러스 감염증 자택·숙박 시설 요양의 안내서

매일 건강관리편



요양 중의 건강관리 관련

여러분께서 하실 일

외래 진찰 시

병원에서 요양 중의 추적 조사에 필요한 정보를 물어봅니다. 그 내용을 바탕으로 하여 요양 장소 결정, 컨디션 관리를 할 것입니다.

양성 확정 · 요양 개시 후

매일

① 1일 2회 체온 측정

아침 저녁 1일 2번의 체온 측정 · 기록을 부탁드립니다.

② 컨디션 정기확인에 대한 대응

매일, 요양 서포트 창구에서 컨디션을 확인하기 위해 연락을 드릴 것입니다.
그 때 2번의 체온 측정 결과에 대해서도 물어볼 것입니다.

정기 확인은 **LINE을 통한 방법** 또는 **전화를 통한 방법** 으로 실시합니다.

자세한 내용은 다음 페이지 이후를 확인하시기 바랍니다.

컨디션 악화 · 급변 등 시

정기 확인 시 이외에 컨디션 악화에 대한 상담 및 긴급연락이 필요한 경우에는 아래로 연락 주십시오. 상황에 따라 의료기관으로의 후송 수배 등도 실시합니다.
조금이라도 불안하게 느끼는 일이 있으시면 아래로 연락 주십시오.

다음 페이지에 기재되어 있는 긴급도가 높은 증상이 나타난 경우에는 곧바로 가나가와현 코로나119번으로 연락 주십시오. 또한 요양 기간 중에 의료 기간에서 진찰받으실 때, 신종 코로나바이러스 감염증에 관련된 의료비의 자기부담액은 발생하지 않습니다.

요양 중의 건강상담, 생활하는 법 등에 대한 질문 · 상담

가나가와현 요양 서포트창구

컨디션 악화 · 급변 등으로 인한 긴급상담창구

가나가와현 코로나119번

* 위의 모든 외선번호로 전화를 거시더라도 일단 전화를 끊고 통역을 통해 다시한번 전화를 드리겠습니다.

* 요양 시설의 방에 있는 전화는 내선전용이므로 본인의 핸드폰으로 연락 주시기 바랍니다.

숙박 시설과 자택에서 요양하시는 분께 ~요양 시 유의사항~

- 자택에서 요양함에 있어서 불안한 점도 많으실 거라고 생각합니다만 현이 당신의 요양을 지원합니다.
- 매일 건강 관찰을 위해 LINE 또는 전화를 통해 연락 드릴 것입니다. 그 때 컨디션에 대해 답변해 주시기 바랍니다.
- 또한 1일 2 번 체온 측정 을 하실 때 아래 표와 같은 증상의 유무에 대해 자기 체크(셀프 체크)를 하셔서 해당 항목이 있는 경우에는 즉시 아래 가나가와현 코로나 119번으로 연락 주십시오.
- 또한 요양 기간의 최종 3일 사이에 해열제, 진통제 등을 복용하였을 경우에는 하기 가나가와현 코로나119번에 연락 주십시오.
- 자기 체크의 타이밍이 아니더라도 증상이 보일 때에는 긴급한 대응이 필요하므로 곧바로 연락 주시기 바랍니다.

긴급성이 높은 증상

맥박산소측정기 ^{에스피오투} SpO2 (에스피오투) (혈중의 산소포화도)의 수치	93%이하 (맥박산소측정기는 원칙적으로 40세 이상인 분에게 대여합니다.)
표정 · 외견	안색이 확실히 나쁘다 * 입술이 보라색이 되었다 평소랑 다르다, 상태가 이상하다 *
숨쉬기힘듦 등	숨이 가빠졌다 (호흡수가 많아졌다) 갑자기 숨쉬기 힘들어졌다 일상생활 가운데 조금 움직이면 숨이 차오른다 가슴에 통증이 있다 누울 수 없다 · 앉지 않으면 숨을 쉴 수 없다 숨을 어깨로 쉬고 있다 · 호흡할 때 쉼쉼 거린다
의식장애 등	흐리멍덩하다 (반응이 약하다)* 몽롱하다 (대답을 하지 않는다)* 맥박이 불규칙하다, 맥박의 리듬이 흐트러지는 느낌이 든다

* 는 가족이 보고 판단한 경우입니다.

연락처 : 컨디션 악화 · 급변 등으로 인한 긴급상담창구

가나가와현 코로나119번

맥박산소측정기의 사용방법

중요

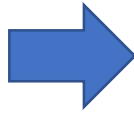
에스피오투

SpO2(에스피오투)가 93이하인 경우 코로나119번에 상담해 주십시오.
※24시간 대응

여러분들의 컨디션을 관리하는데 아주 중요한 수치입니다.
건강한 분의 SpO2 표준치는 96~99%입니다.

<사용법>

- ① 클립 상태로 되어있는 곳을 집어서 반대쪽을 벌려주십시오.
- ② 손톱이 있는 면을 위로 하여 집게손가락을 깊숙히 삽입하여 주십시오.



전원버튼

- ③ 손가락을 삽입한 채 '전원버튼'을 누르세요.
- ④ 측정이 시작됩니다. 수치가 표시될 때까지 10초정도 기다려 주십시오.
- ⑤ 산소포화도(SpO2)가 표시됩니다. LINE 또는 전화를 통해 컨디션 확인할 때 보고하여 주십시오.



LINE 또는 전화를 통해 컨디션 확인할 때 SpO2 수치를 보고하여 주십시오
왼쪽 사진의 예) 98%

<주의사항>

- 손과 몸을 움직이지 마시고 안정된 상태로 측정하여 주십시오.
- 손 끝이 차거나/부었거나/메니큐어 혹은 병으로 손톱이 변색된 경우는 반응하지 않을 수도 있습니다.
↳ 사용법에 궁금한 점이 있으시면 요양 서포트창구로 연락 주십시오.
- 또한 요양이 종료하시면 반드시 반환하여 주십시오.

【혈중의 산소포화도(SpO2)의 중요성】

SpO2가 저하하여 호흡부전 상태에 빠져도 본인에게 자각증상이 없고, 자각하게 되었을 때는 이미 중증화가 되어있는 경우가 많습니다.

SpO2를 측정함으로써 객관적인 수치로 중증화의 리스크를 조기발견할 수 있습니다.

자택요양 중인 분을 위한 지원

리스크에 따른 요양 지원을 실시하고 있습니다.

	LINE · AI전화 등을 통한 건강 관찰	맥박산소측정기	보건사에 의한 전화연락
위험도가 높은 환자 (입원대기환자 등)	1일 1회 실시	전원 대여	전원
40세 이상 (위험도가 높은 환자를 제외)	1일 1회 실시	전원 대여	SpO2 : 93%이하인 경우
39세 이하 (위험도가 높은 환자를 제외)	1일 1회 실시	의사 등에 의하여 필요하다고 판단된 경우에 대여 *2	SpO2 : 93%이하인 경우

* 1 위험도가 높은 환자란 연령과 상관없이 입원대기자, 입원우선도 판단점수가 5점 이상, 혈중 산소포화도가 93%이하에 해당되는 분입니다.

* 2 또한 맥박산소측정기에 관해서는 39세 이하인 분에게도 기저질환이 있는 등 의사가 필요하다고 판단한 경우에 대여하므로 관할 보건소에 상담 부탁드립니다.

【입원우선도 판단점수】

판단항목	점수	기저질환	점수
75세 이상	3	당뇨병	2
65~74세	2	만성호흡기질환 (기관지천식 포함)	2
위험도가 높은 인자 1항목당	1~2	중도의 심혈관 질환 (관동맥질환, 심근증 등 심부전 동반)	2
투석	6	컨트롤불량 고혈압	1
37주 지난 임신부	6	고도만성신장병*	1
CT/단순방사선에서 폐렴상	한쪽의 1/2 이하	비만 (≥BMI30)	1
	한쪽의 1/2 이상	면역억제제 사용(스테로이드 포함 억제제)	2
	양쪽	약성종양을 앓고 치료중	2
산소투여 필요	5	혈액이식 · 골수이식, 원발성면역부전, HIV	2
중증감	1	장기이식 후	1
무증상	-1		

*GFR이 30 미만이 기준

환자 급증기에 있어서 합계 5점 이상이 입원의 기준

LINE을 통한 정기 확인 <초기등록>

- *스마트폰을 이용하시는 분은 LINE을 통한 정기 확인을 권장합니다.
- *검사 결과가 양성으로 판명된 경우에만 등록작업을 부탁드립니다.

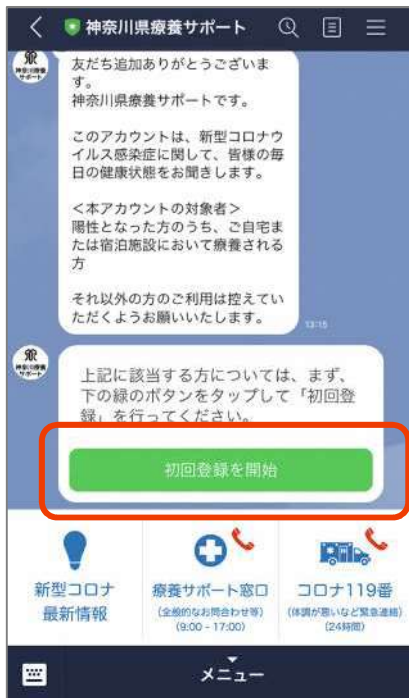
① 친구 등록

LINE으로 '가나가와현 요양 서포트'를 친구등록 해주십시오.
아래의 QR코드를 사용하시면 간단하게 등록할 수 있습니다.



② 개인정보 등록

초기등록의 안내가 도착합니다.



생년월일 등을 입력하여
주십시오.

등록완료.



LINE을 통한 정기 확인 <매일>

컨디션 확인

① 컨디션 확인 메시지 수신

초기등록이 완료된 후 매일 **8시반~9시경**, 컨디션에 관하여 회답을 부탁하는 메시지가 도착합니다. 미리 체온을 측정해 둔 다음 회답을 개시하여 주십시오.



② LINE을 통하여 질문에 대한 회답

질문에 순서대로 회답하십시오. 도중에 인증을 부탁하는 부분이 있지만 회답 내용을 수집하는 이외에 정보 등을 취득하는 경우는 없으므로 안심하여 주십시오.



③ 회답이 없는 경우

LINE을 통해 컨디션 확인 메시지를 보낸 후 **30분 이내에 회답이 없는 경우 AI를 이용한 자동음성 안내 등으로부터 전화가 걸려올 것입니다.**



가나가와현 HP 신종 코로나 관련정보 페이지에

메뉴에서 직접 상담창구로 연락할 수 있습니다.

요양 중의 건강상담, 생활하는 법 등에 대한 질문·상담

가나가와현 요양 서포트창구

컨디션 악화·급변 등으로 인한 긴급상담창구

가나가와현 코로나119번

· LINE을 이용할 수 없는 경우

· LINE을 통해 컨디션 확인 메시지를 보낸 후 **30분 이내에 회답이 없는 경우**

1일 1회, 사전에 등록된 전화번호로 AI를 이용한 자동음성 안내전화를 걸어 컨디션 확인을 합니다. 아래 번호로부터 전화가 걸려오면 반드시 받으십시오.

* 또한 전화에 응답하지 않는 경우 안부 확인을 위하여 보건소에서 직접 방문할 경우도 있습니다.

AI를 통한 자동음성 안내전화

컨디션 확인

LINE으로 컨디션 확인의 회답이 확인되지 않는 경우나, LINE을 이용할 수 없는 경우에는 AI를 이용한 자동음성 안내전화로 컨디션에 대해 물어보겠습니다.

미리 체온을 측정해 둔 다음 회답을 개시하여 주십시오.
맥박산소측정기(손가락 끝에 끼워 혈중 산소포화도를 측정하는 기기)가 있는 분은 SpO2(에스피오투)를 측정해 두십시오.

AI를 이용한 자동음성 안내전화에서는, 아래의 질문항목이 있으므로 '네', '아니오' 등으로 회답하십시오. SpO2(에스피오투)의 수치를 말해 주십시오.
회답이 없는 경우에는 같은 질문항목이 반복될 수도 있습니다.

주의:2번 이상 알아 듣기 힘든 회답일 경우에는 통화가 종료됩니다.

그 외:컨디션이 급변하면

중요

**고민하지 마시고
'가나가와현 코로나119번'**

전화 주십시오.

질문항목	회답
①맥박산소측정기의 유무	• '네' • '아니오' → ③의 질문항목으로 진행하십시오.
②SpO2(에스피오투)의 수치	• 2자리의 수치 (계측결과 예:97의 경우 → '큐주나나') • '모르겠다'
③호흡이 힘들다	• '네' • '아니오'
④체온37.5도 이상	• '네' • '아니오'
⑤앞으로도 전화를 통한 컨디션 확인을 계속 희망하십니까?	• '네' • '아니오' * '아니오'라고 답한 경우 앞으로 전화를 통한 컨디션 확인은 종료됩니다.

* 일본어 음성이 흐릅니다. 한국어 음성 서비스는 없습니다.

체온 측정 등 기록표

발증일 : 년 월 일

요양일수 월 / 일		체온	산소포화농도 (숙박 요양자만)	맥박수 (숙박 요양자만)	컨디션 메모
		℃	SpO2 %	PR 회/분	
시작일 /	아침				
	저녁				
1 /	아침				
	저녁				
2 /	아침				
	저녁				
3 /	아침				
	저녁				
4 /	아침				
	저녁				
5 /	아침				
	저녁				
6 /	아침				
	저녁				
7 /	아침				
	저녁				
8 /	아침				
	저녁				
9 /	아침				
	저녁				
10 /	아침				
	저녁				
11 /	아침				
	저녁				

체온 측정 등 기록표

요양일수 월 / 일		체온	산소포화농도 (숙박 요양자만)	맥박수 (숙박 요양자만)	컨디션 메모
		℃	SpO2 %	PR 회/분	
12	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
13	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
14	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
15	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
16	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
17	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
18	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
19	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				
20	아침				
	저녁				
/	아침				
	저녁				

안심하고 사회로 복귀하기 위해

가나가와현에서는 최신 학술연구에 의한 과학적 근거에 의거하여 10일간의
요양기간 중 마지막 3일간에 기침이나 발열 등의 증상이 없는 경우에는
PCR검사를 실시하지 않고 요양 종료로 하고 있습니다. (후생노동성 알림에도
같은 취지의 요양 종료를 인정하고 있습니다)

또한 현민 여러분이 안심하고 사회로 복귀할 수 있도록 희망하시는 분께는 소정의 요양기간, 요양한 사실을 증명하는 문서를 발행하고 있습니다. (연락처는 다음 페이지).

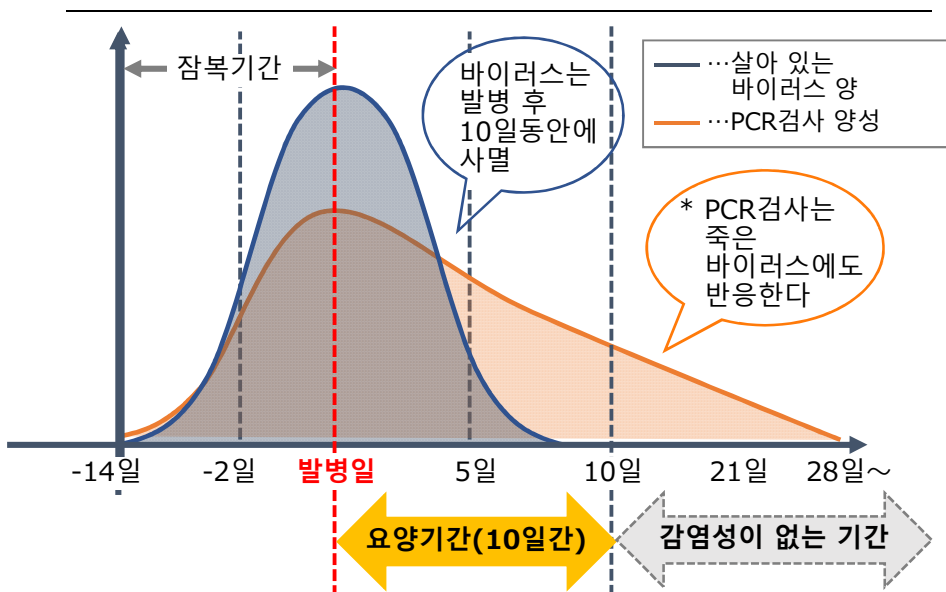
<과학적 근거에 대한 소개>

- 신종 코로나바이러스의 체내 바이러스는 발병하고 10일 정도면 사멸하기 때문에 발병 후 10일 이후에는 다른 사람을 감염시킬 가능성이 한없이 저감됩니다.
- PCR검사에서는 사멸한 바이러스 조각에도 반응하기 때문에 바이러스가 사멸했음에도 불구하고 장기간에 걸쳐 양성반응이 나오는 경우가 있습니다.



이로 인해 발병일 또는 검체 채취일로부터 10일간 중 마지막 3일간을 기침이나 발열 등의 증상이 없음을 확인함으로써 다른 사람을 감염시킬 가능성을 지극히 줄일 수 있습니다. 단, 마지막 3일간에 기침이나 발열 등의 증상이 있는 경우에는 요양자 여러분께서 안심하고 요양을 끝내실 수 있도록, 요양자 여러분이 의사와 상담하신 다음 요양을 연장하는 경우가 있습니다.

가나가와현에서의 요양 기간



- * 한번 증상이 사라진 후, 다시 증상이 나타난 경우에는 증상이 조금 나아진 후 추가로 3일간의 요양이 필요합니다.
- * 무증상으로 요양하고 계셨던 분에게 새로이 증상이 나타난 경우에는 그 날로부터 추가로 10일간의 요양이 필요합니다.

(출전) ①Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. ②Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020 신종 코로나바이러스 감염증 가나가와현 대책본부 작성

요양을 끝냈을 때에는

요양 개시 때 관할 보건소로부터 요양 종료 예정일에 대해 안내해 드립니다.
요양 기간 연장의 연락이 없으면 안내해 드린 요양 종료 예정일로 요양은 종료됩니다.

단, 요양 기간의 마지막 3일간에 발열 등의 증상이 있는 경우에는 필요에 따라 요양 기간이 연장할 경우도 있으므로 양해 부탁드립니다. 요양 기간에 관한 문의는 가나가와현 요양 서포트창구까지 연락 주십시오.

오랫동안의 요양, 수고 많으셨습니다.

앞으로 일에 복귀하시거나 기존의 일상생활로 돌아가실수 있습니다만 요양 종료 후 4주일 동안에는 다음사항에 협조해주시기 바랍니다.

후생노동성에 의하면 드문 사례로, 다시 신종 코로나바이러스 양성이 되는 분이 확인 되었습니다. 그렇기 때문에 본인의 재 양성 예방과 주위 분들에 대한 감염을 예방하기 위해 **요양 종료 후 4주일** 간은 계속해서 다음 사항에 협조해주시기 바랍니다.

● 일반적인 위생 대책을 철저히 해주시기를 당부 드립니다.

- 비누나 알코올 소독액을 이용하여 **손 씻기**를 하시기 바랍니다.
- **마스크 착용**을 부탁드립니다.
- **기침 에티켓** (마스크나 티슈, 손수건, 소매, 팔꿈치 안쪽 등을 사용해 입이나 코를 가린다, 마스크 착용 등)을 지키시기 바랍니다.

● 건강 상태를 매일 확인하시기 바랍니다.

- 매일, 체온 측정을 해서 열 (37.5℃ 이상) 이 있는지 없는지를 확인하시기 바랍니다.

● 기침이나 발열 등의 증상이 나타난 경우

- 신속하게 **가장 가까운 보건소로 연락**하여 지시에 따르고 필요에 따라서는 의료기관에서 진료를 받으십시오.
- 가장 가까운 보건소로 연락 및 의료기관에서 진료를 받으실 때에는 사전에 신종 코로나바이러스 감염증으로 자택 또는 시설에서 요양했던 사실을 전화로 연락하시기 바랍니다.

계속해서 3 밀(밀폐, 밀집, 밀접)을 피하심과 동시에 사람과 접할 때에는 사회적 거리두기를 실천하시기 바랍니다.

‘요양증명서’ 발행을 희망하시는 분께

절차에 대한 자세한 내용은 가나가와현 요양 서포트창구로 문의하시기 바랍니다.

● 보건소 일람

현재 각 보건소는 전화 연락이 집중되고 있어 연결되지 않는 경우도 있으므로 양해 부탁드립니다.

	살고있는 시구정촌	기관명	전화번호
요코하마시	쓰루미 구	쓰루미 복지보건센터	045-510-1832
	가나가와 구	가나가와 복지보건센터	045-411-7138
	니시 구	니시 복지보건센터	045-320-8439
	나카 구	나카 복지보건센터	045-224-8332
	미나미 구	미나미 복지보건센터	045-341-1185
	코난 구	코난 복지보건센터	045-847-8438
	호도가야 구	호도가야 복지보건센터	045-334-6345
	아사히 구	아사히 복지보건센터	045-954-6146
	이소고 구	이소고 복지보건센터	045-750-2445
	가나자와 구	가나자와 복지보건센터	045-788-7840
	코호쿠 구	코호쿠 복지보건센터	045-540-2362
	미도리 구	미도리 복지보건센터	045-930-2357
	아오바 구	아오바 복지보건센터	045-978-2438
	쓰즈키 구	쓰즈키 복지보건센터	045-948-2350
	도쓰카 구	도쓰카 복지보건센터	045-866-8426
	사카에 구	사카에 복지보건센터	045-894-6964
	이즈미 구	이즈미 복지보건센터	045-800-2445
	세야 구	세야 복지보건센터	045-367-5744
가와사키시	가와사키 구	가와사키 구청지역 미마모리 지원센터	044-201-3223
	사이와이 구	사이와이 구청지역 미마모리 지원센터	044-556-6682
	나카하라 구	나카하라 구청지역 미마모리 지원센터	044-744-3280
	다카쓰 구	다카쓰 구청지역 미마모리 지원센터	044-861-3321
	미야마에 구	미야마에 구청지역 미마모리 지원센터	044-856-3265
	다마 구	다마 구청지역 미마모리 지원센터	044-935-3310
	아사오 구	아사오 구청지역 미마모리 지원센터	044-965-5163
사가미하라 시	사가미하라 시 보건소	042-769-8260	
요코스카 시	요코스카 시 보건소	046-822-4300	
후지사와 시	후지사와 시 보건소	0466-25-1111	
지가사키 시·사무카와마치	지가사키 시 보건소	0467-38-3321	
히라쓰카 시·오오이소마치·니노미야마치	히라쓰카 보건복지 사무소	0463-32-0130	
하다노 시·이세하라 시	히라쓰카 보건복지 사무소 하다노 센터	0463-82-1428	
가마쿠라 시·즈시 시·하야마마치	가마쿠라 보건복지 사무소	0467-24-3900	
미우라 시	가마쿠라 보건복지 사무소 미사키 센터	046-882-6811	
오다와라 시·하코네마치·마나즈루마치·유가와라마치	오다와라 보건복지 사무소	0465-32-8000	
미나미아시하라 시·나카이마치·오오이마치·마쓰다마치·야마키타마치·가이세이마치	오다와라 보건복지 사무소 아시하라카미 센터	0465-83-5111	
아쓰기 시·에비나시·자마시·아이카와마치·기요카와무라	아쓰기 보건복지 사무소	046-224-1111	
야마토 시·아야세 시	아쓰기 보건복지 사무소 야마토 센터	046-261-2948	

요양 중 상담 창구

검사 결과 양성이 나와 요양 대상이 된 분들을 위한 전용 창구입니다

요양 중의 건강상담, 생활하는 법 등에 대한 질문 · 상담

9:00~21:00

가나가와현 요양 서포트창구

컨디션 악화 · 급변 등으로 인한 긴급상담창구

24시간

가나가와현 코로나119번

- * 위의 모든 외선번호로 전화를 거시더라도 일단 전화를 끊고 통역을 통해 다시한번 전화를 드리겠습니다.
- * 요양 시설의 방에 있는 전화는 내선전용이므로 본인의 핸드폰으로 연락 주시기 바랍니다.