

自宅療養される方へ

Aqueles que estão se recuperando da doença em casa

このマニュアルは、検査結果が陽性となった方で「無症状・軽症」と診断された方へのご案内です。Manual de procedimentos às pessoas que o receberam o resultado do exame positivo e foram diagnosticadas que 'Apresenta sintomas leves' ou 'Não apresenta sintomas'.

1 自宅療養をお願いします/Favor recuperar-se em casa.

症状がなくても、人との接触によって感染を広げる可能性があるため、外出せず自宅での療養をお願いします。また、ご家族など同居の方がいる場合は予防のため注意が必要です。

Mesmo que não apresente sintomas, como há a possibilidade de transmitir a doença para outras pessoas, pedimos que fique de repouso sem sair de casa. Caso more junto com a família ou outras pessoas, é preciso tomar cuidado para evitar o contágio.

2 療養期間/Período de recuperação

療養期間は、厚生労働省通知に基づき、発症日（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から10日が経過し、かつ症状のある方は、症状軽快後72時間経過した日までとしています。

O período de recuperação, de acordo com as instruções do Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social, é de 10 dias a partir da data que apareceram os sintomas (aqueles que não apresentam sintomas ou não recordam quando foi que apareceram os sintomas, será a partir da data de coleta da amostra para o exame), e as pessoas que apresentam sintomas, devem aguardar que passe as 72 horas após a amenização dos sintomas.

3 自宅療養の準備/Preparativos para se recuperar em casa

《療養環境の準備》《Preparar o ambiente de recuperação》

- 同居の方がいる場合、接触を最小限に抑えるため、原則個室でのご対応をお願いします。
- Caso more junto com alguém, procure ficar em um quarto separado para que seja mínimo o contato com as demais pessoas.
- トイレ、浴槽等、同居される方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備等をお願いします。
- Preparar os produtos de limpeza necessários para desinfetar o ambiente que compartilha com as pessoas que vivem junto, como banheiro, local para tomar banho, etc.

《薬の準備》《Providenciar medicamentos》

- 服用中のお薬がある場合は、余裕をもって3週間分程度をご用意し、自宅療養中にお薬が不足することがないように、かかりつけ医療機関等にご相談ください。
- Caso tenha algum remédio que esteja tomando, consulte o médico responsável e providencie a quantidade suficiente para 3 semanas, para que não aconteça de faltar a dose durante sua recuperação.

《食料・日用品について》《Sobre os alimentos e produtos de uso diário》

- 食料や日用品の調達・確保に配送サービスを利用される場合は、配送者と直接触れないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置くなど）。
- Caso for utilizar os serviços de entrega domiciliar de alimentos, produtos de uso diário, etc., favor tomar as devidas precauções para evitar contato direto com o entregador (pedir para deixar na entrada, etc.).

《配食サービスについて》《Sobre os serviços de entrega domiciliar de refeições》

- 豊橋市では自宅療養者向けに配食サービスを行っています（詳しくは6に記載）。
- No município de Toyohashi, dispomos de serviços de entrega domiciliar de refeições, às pessoas que estão recuperando-se em casa (Maiores informações no item 6).

4 療養期間中にしていただくこと/O que fazer durante a recuperação

- 療養期間中は外出をしないでください。
- Não saia de casa durante o período de recuperação.
- 健康状態を毎日確認しましょう。
- Cheque a condição de sua saúde todos os dias.
- 毎日朝夕2回の検温・記録をお願いします。
- Medir e registrar a temperatura 2 vezes ao dia (de manhã e à tarde).
- 1日1回保健所担当者から、体温、咳、鼻汁、倦怠感、息苦しさ等の健康状態をお聞きしますので、報告をお願いします。
- O responsável do posto de saúde irá entrar em contato 1 vez ao dia, para perguntar sobre a sua condição de saúde (temperatura, tosse, cansaço, dificuldade respiratória, etc.).

5 自宅療養での留意事項について / Cuidados durante a recuperação

- 定期的に部屋の換気を行ってください。
- Areje/Ventile o quarto periodicamente.
- 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしてください。
- Não receba visitas, ao menos que seja em caso de urgência ou extrema necessidade.
- 療養者の方が触れる物については、一日1回以上、清掃してください。
- Desinfetar os objetos tocados pela pessoa que está se recuperando, mais de 1 vez por dia.
- 自宅療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- Os lixos que saíram durante o período de recuperação podem ser jogados como de costume, contanto que feche o saco de lixo firmemente.
- 健康状態の正確な把握が困難になる恐れがあることや症状の悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- É proibido fumar ou tomar bebidas alcoólicas durante a recuperação, pois poderá dificultar a avaliação das condições de saúde e há o risco de piorar os sintomas.

6 配食サービスについて / Sobre os serviços de entrega domiciliar de refeições

自宅療養される方が、外出せずに療養に専念できるよう、希望者に対して配食のサービスを行っています（費用はかかりません）。

Para que a pessoa que está de recuperando em casa possa dedicar-se à recuperação, realizamos aos interessados, o serviço de entrega domiciliar de refeições (Serviço gratuito).

- 1日3食を自宅療養期間が終了するまで配食します。
- Realizamos a entrega de 3 refeições, ao dia até o término do período de recuperação.
- 食事は、年齢等に応じた献立となっており、また、栄養バランスにも配慮しています。
- O cardápio é elaborado considerando o conteúdo nutricional, a idade da pessoa, etc.
- 配達は、療養者と直接接触することがないように、玄関先に置く「置き配」の形態をとります。また、配食容器や配達時に用いる用具は、使い捨てのものを使用します。
- Para evitar o contato direto com a pessoa em recuperação, a entrega é deixada na entrada e são usados recipientes e talheres descartáveis.
- 調理、運搬、納入に当たっては、常に食品衛生法、その他関係法令に定める衛生基準を遵守し、食中毒発生防止等の健康被害防止策を講じています。
- O processo de preparo, transporte e entrega das refeições é realizado seguindo os critérios de higiene da lei correspondente, e tomado as devidas precauções para evitar causar problemas na saúde como intoxicação alimentar, e outros.

7 療養終了について / Sobre o término da recuperação

療養開始日に、療養終了の見込日についてお知らせします。症状が軽快していると考えられる場合は、10日目に療養終了の連絡をします。豊橋市では、療養終了の判断を最新の学術研究による科学的根拠に基づき、10日間の最後の3日間に咳や発熱などの症状がない場合は、PCR検査を行わずに療養終了としています（厚生労働省通知も同旨の療養終了を認めています）。

No dia que irá iniciar o repouso, será informada a data prevista de término da recuperação. Se os sintomas estiverem amenizados, será avisado o término no 10º dia de recuperação. No município de Toyohashi, o término da recuperação é determinado com base nos últimos estudos científicos, que determina o término do período de recuperação sem realizar um novo exame PCR, quando não há nenhum sintoma de tosse, febre, etc., nos últimos 3 dias anteriores aos 10 dias de recuperação (O Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar Social também aprova o mesmo período de término de recuperação).

8 療養解除後について / Após a liberação

まれな事例として、再度、陽性となる方が確認されています。ご自身の再度の陽性化と周囲の方への感染の予防のため、療養終了後4週間は、引き続き、次の点にご協力くださいますようお願いいたします。

Acontece raramente de dar positivo novamente. Para evitar e prevenir o contágio às pessoas ao redor, pedimos que colaborem realizando os seguintes cuidados durante 4 semanas após o término do período de recuperação.

《衛生対策の徹底をお願いします》 《Realizar as medidas de higiene preventivas》

- 石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください。
- Lavar as mãos com sabonete ou passar álcool.
- 咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）を守ってください。
- Aplicar os cuidados com a etiqueta na hora de tossir (Usar máscara, tapar a boca e o nariz com lenço, papel, manga da blusa, etc.)

《健康状態の確認》 《Checar a condição da saúde》

- 毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。
- Medir a temperatura todos os dias, para verificar se não está com febre (acima de 37,5°C).
- 《咳や発熱などの症状が出た場合》 《O que fazer quando tiver sintomas como tosse, febre, etc.》
- 速やかに最寄りの保健所に連絡し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください。
- Contatar imediatamente o posto de saúde mais próximo e seguir as instruções recebidas, se necessário, consultar o médico.
- 最寄りの保健所への連絡及び医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で自宅療養していたことを電話連絡してください。
- Quando for contatar o posto de saúde ou consultar a instituição médica, ligar antes ao local para informar que estava em recuperação por motivo de contágio à COVID-19.

9 同居する方の注意事項/Cuidados das pessoas que moram juntas

- 療養者の世話等での接触は最小限としてください。
- Tomar medidas para que seja mínimo o contato com a pessoa em recuperação.
- こまめに手洗いをしてください。
- Lavar as mãos sempre que necessário/possível.
- できるだけ同居者全員がマスクを着用してください。
- Pedir a todos que moram juntos usarem máscara.
- ドアノブなど療養者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください。
- Limpar com álcool, etc., os locais que a pessoa em recuperação tocou (maçaneta da porta, etc.)
- 発熱など体調不良が現れたときには、速やかに最寄りの保健所に連絡し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください。
- Caso aparecer sintomas como febre, etc., contatar imediatamente o posto de saúde mais próximo e seguir as instruções recebidas, se necessário, consultar o médico.
- 食器、タオル等は療養者専用のものを用意し、共用しないでください。食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯は、通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください。
- Preparar toalhas, talheres, etc., exclusivos para a pessoa em recuperação e não compartilhá-los. Os talheres e as roupas podem ser lavados com detergente ou sabão como de costume. Favor secá-los bem.
- 療養者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う際は手袋とマスクをつけてください。
- Favor usar luvas e máscara quando for pegar nas roupas, lençóis, etc., usadas pela pessoa em recuperação.
- トイレやお風呂も療養者の方専用が望ましいですが、共用する場合には、清掃と換気を十分に行い、入浴は最後に行うようにしてください。
- Seria ideal se pudesse separar o banheiro e o local para tomar banho também, mas se for usar o mesmo, limpar e ventilar bem o local e pedir para que a pessoa em recuperação tome banho por último.
- 不要不急の訪問者は受け入れないようにし、配達員等も極力接触しないよう配慮をお願いします。
- Não receber visitas, ao menos que seja em caso de urgência ou extrema necessidade, e tomar precauções para que não tenha contato com entregadores, etc.

療養中の相談窓口

Local de Consulta Durante a Recuperação

療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談
 Consulta sobre a saúde ou os cuidados
 de quando estiver de recuperação

時間/Horário 9:00 ~ 17:00

豊橋市保健所 健康政策課感染症予防グループ

Posto de Saúde de Toyohashi

Depto. Kenkou Seisaku-Ka, Grupo de Prevenção de Contágio

0532 - 39 - 9119

豊橋市保健所/Posto de Saúde de Toyohashi