

# 居家疗养手册

为了居家疗养中的市民每个人的身心健康，尽早康复，请做好防疫措施和健康管理。

## 内 容（页）

- 居家疗养中的防疫措施（1P）
- 疗养期间日程（2P）
- 居家疗养中的健康观察・紧急性大的症状（3P）
- 检测体温等记录表（4P）
- 居家疗养中的饮食（5P）
- 食物，日用品怎么办？（6P）
- 居家疗养中的垃圾处理方法（6P）
- 若有这种情况，请咨询（7P）
- 咨询电话一览总表（最后页）



足利市役所健康增进课

电话 0284-22-4512 F A X 0284-21-7050

Email [kenkou@city.ashikaga.lg.jp](mailto:kenkou@city.ashikaga.lg.jp)

第3版 2022.2.1

※按疫情状况，内容会有变更。

最新信息请参考足利市或栃木县网站。



市网站

# 居家疗养中的防疫措施

- ✓ 尽量不要走出自己的房间。
- ✓ 多通风，每 30 分钟打开窗户 5 cm 以上，  
打开对角线上的 2 处窗户，换气效率会更好。



- ✓ 准备自己专用的餐具，牙刷，毛巾。  
要在自己的房间饮食。

- ✓ 尽量使用一次性餐具。用餐具洗涤剂清洗也可以，  
但清洗后用漂白剂浸泡 10 分钟效果会更好。



- ✓ 离开房间时，必须要佩戴口罩，洗手。

- ✓ 衣物等要分开洗。

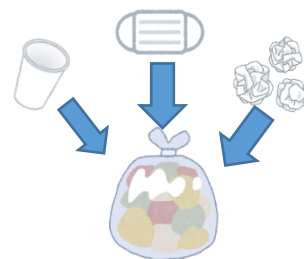
- ✓ 使用浴室时，要最后一个使用浴室，  
使用后要用水冲洗浴室。



- ✓ 使用厕所，浴室等家庭共用地方后，必须要洗手，消毒。

- ✓ 共用洗手间，厕所时，要消毒门把手，扶手等，  
并要充分换气。

- ✓ 使用过的口罩，纸巾，一次性餐具等垃圾  
要装到塑料袋后，扎紧塑料袋。



- ✓ 不能单独使用房间或与家人接触时，  
要佩戴口罩，保持 1m 以上距离。

- ✓ 同居的家人也要每天进行健康检查。



# 疗养期间日程

保健所会通知“疗养期间日程”。在这期间不能外出。

与家人也要尽量避免接触。

按照有无症状，疗养期间会不同。

## 若有咳嗽，发热等症状时

开始有症状的日期开始 10 天以及  
康复后 72 小时以上

## 没有症状时

采样后 7 天

※采样日为 0 天

## 注意

这只是大致日程、如有症状时会被延长。

保健所会通知您解除疗养期间的事项。

密切接触者，跟新冠肺炎确诊者最后接触的日期开始  
7 天，禁止外出。

※确诊者的疗养期间，密切接触者的隔离期间会有变更，  
最新信息请确认枳木县网站等。

# 居家疗养中健康观察

每天2次（早，晚）测量体温，血氧饱和度（SpO<sub>2</sub>）

安定健康福祉中心（保健所）会借给您血氧仪（测量血氧饱和度的医疗器）。

## 药品要联系您经常去的医院

- 若有服用中的药时，请咨询您经常去的医院。
- 可以服用医生处方的解热药。



## 禁止饮酒，抽烟

- 症状会加重。



# 紧急性大的症状

表情，外表	脸色明显差，唇色发紫，跟以往不一样
呼吸困难等	SpO <sub>2</sub> : 93%以下，呼吸急促（呼吸次数增多） 突然呼吸困难，胸口疼，在家里走也气喘 不能躺下来，只能坐着才能喘气，用肩膀喘气，气喘吁吁
意识障碍等	意识模糊（反应弱），意识朦胧（无反应）， 心率增快，脉搏不规律

\* 平日，节假日通用

## 若有症状时请立即联系

白天：安定健康福祉中心 41-5900 上午8:30~下午5:15

夜间：夜間呼叫中心 0570-052-092 下午5:15~上午8:30

检测体温等记录表 (每天的健康观察记录)

疗养日数 月 / 日		体温 ℃	血氧饱和度 SpO <sub>2</sub> %	脉搏数 PR 次 / 分	健康状态
开始日	早				
/	晚				
第1天	早				
/	晚				
第2天	早				
/	晚				
第3天	早				
/	晚				
第4天	早				
/	晚				
第5天	早				
/	晚				
第6天	早				
/	晚				
第7天	早				
/	晚				
第8天	早				
/	晚				
第9天	早				
/	晚				
第10天	早				
/	晚				
第11天	早				
/	晚				
第12天	早				
/	晚				
第13天	早				
/	晚				

# 居家疗养中的饮食

## ~ 不同症状的饮食建议 ~

### 腹泻时

#### • 多饮水

○：水，大麦茶，运动饮料，经口补水液

×：咖啡，碳酸饮料，酒精

#### • 易消化的食物和料理法

○：汤，酱汤，果汁（苹果），粥，乌冬面，豆腐，鱼（肉色白色）  
蒸煮料理

×：油腻的食物，凉的食物，膳食纤维含量高的食物（海藻，蘑菇，  
魔芋），香辛料，油炸料理

#### • 暖肚子，静养身体

### 没有食欲时

#### • 吃您喜欢吃的东西

#### • 容易口服的食物

果冻，冰淇淋，酸奶等

#### • 使用有香味的食材

葱，生姜，山椒，柚子等柑橘类

即使没有  
食欲，但

## 一定要多喝水！

居家疗养时要注意脱水。

为了预防脱水 1 天要喝 1.2 公升水。

- 1 杯水，1 天喝 6~8 次，多喝水。
- 推荐容易被吸收的运动饮料，但家里没有运动饮料时，自己也可以制作经口补水液。

即使不口渴，也要补充水分。



### 经口补水液制作方法

【材料】水 1 公升  
白糖 40g（大勺 4 个半勺）  
盐 3g（小勺半勺）

【制作方法】在水里放白糖，盐后搅拌。  
※加上柠檬汁会补充钾。

（注）做完后放到冰箱里保存，尽量在 1~2 天以内使用完。

# 食物和日用品怎么办？

可以利用网购，让快递放到家门口。

居家疗养时，给针对不能购物，也没有亲戚朋友帮忙购物的人支援物资。会把日用品一套寄到家。（需要2~3天左右到。）



★日用品支援：足利市役所商业振兴课 电话 20-2156  
传真 20-2155

提供卫生纸，抽纸 等基本用品  
(还给需要的人提供纸尿裤，奶粉，生理用品等。)

★无法采购食物时请咨询 安足健康福祉中心  
电话 41-5900 传真 44-1088

## 居家疗养中的垃圾处理方法（足利市）

- 垃圾 不直接碰
- 垃圾袋 扎紧塑料口袋后密封
- 扔掉垃圾后 洗手
- 万一碰到垃圾袋表面时，请用新的垃圾袋再套一层。

居家疗养时，部分垃圾分类方法将有变更。

塑料瓶	装到指定垃圾袋，作为“可燃垃圾”处理。
空罐	喝完经过一个星期之后，作为“不可燃垃圾”处理。
玻璃瓶	喝完经过一个星期之后，作为“资源垃圾”处理。

足利市役所清洁推进课 电话 20-2142  
传真 20-2140





新冠肺炎病毒感染症  
居家疗养手册 第3版  
2022年2月

发行：足利市役所健康增进课

电话：0284-22-4512

传真：0284-21-7050

Email：[kenkou@city.ashikaga.lg.jp](mailto:kenkou@city.ashikaga.lg.jp)

# 咨询处一览总表



内 容	咨询处	电话号码等	时 间	页
疗养期间 或症状	白天 安足健康福祉中心 (保健所)	TEL 0284-41-5900 FAX 0284-44-1088	8:30~17:15	1 · 2 · 3 · 4
	晚上 呼叫中心	TEL 0570-052-092 FAX 028-623-2527	17:15~8:30	
饮食等	担忧的咨询 足利市健康增进课	TEL 0284-22-4512 TEL 0284-22-4513 FAX 0284-21-7050	(平日) 9:00~17:00	5 · 7
日用品 短缺时	日常生活用品支援事业 足利市商业振兴课 ※无法采购食物时的请咨询安足健康福祉中心(41-5900)	TEL 0284-20-2156 FAX 0284-20-2155	(平日) 8:30~17:15	6
垃圾处理 方 法	足利市清洁推进课	TEL 0284-20-2142 FAX 0284-20-2140	(平日) 8:30~17:15	6
灾害发生时的 避难场所	足利市危机管理课	TEL 0284-20-2179 FAX 0284-20-2273	(平日) 8:30~17:15 (灾害发生时以上时间以外也可以拨打)	7
人 权	大家的人权 110 全国通用人权咨询电话	TEL 0570-003-110 网上人权咨询窗口也可以咨询。	(平日) 8:30~17:15	
	人权咨询 宇都宫地方法务局足利分局	TEL 0284-42-8101	(平日) 8:30~17:15	
接种疫苗	足利市新冠肺炎病毒疫苗 接种呼叫中心	TEL 0570-027-798	(全日) 8:30~17:00	
生活资金	足利市社会福祉協議会	TEL 0284-44-0322 FAX 0284-44-0529	(平日) 9:00~16:00	
护 理	足利市健康高龄课 地域包括护理推进担当	TEL 0284-20-2153 FAX 0284-20-1456	(平日) 8:30~17:15	