

自宅療養中の注意点

～自宅療養される陽性者または濃厚接触者の方へ～

1. 隔離中の外来受診

自宅隔離中にコロナの症状がひどくなった、胸痛や胃腸炎など急病が重なってしまい受診をご希望の方は、[<2.自宅療養中の外来受診（症状の悪化・その他急病）>](#)をご参照ください。

重点観察者

年齢： 65歳以上もしくは2歳未満

酸素飽和濃度： SpO₂95以下

40歳以上で重症化リスク因子を一つ以上持つ方：

リスク：慢性呼吸器疾患、糖尿病、慢性腎臓病、肥満、悪性腫瘍、免疫低下状態、心疾患、肝硬変、年齢にかかわらず妊婦

2. 隔離期間

診断書の下方、下記の項目に記載があります。ご参照ください。

Treatment Plan の項目 → Rest、Leave from work / school

Recommendation

診断書に記載された発症日などの日付は診察時に聴きとった患者さんからの情報をもとに医師が判断しています。発行後の日付変更のご希望には対応いたしかねます。

3. 自宅療養中の注意点

自宅内での感染拡大を防ぐための生活上の注意点につき、日本で発行されているパンフレットを2種類ご案内します。

[新型コロナウイルス感染症 自宅療養者向けハンドブック <感染を拡げないために>](#)

東京都 iCDC 専門家ボード 2022年1月 第3版

[自宅療養をするお子さんとその保護者の皆様へ ～自宅での過ごし方～](#)

伊賀市公式ホームページより

4. 自宅療養（隔離）終了

診断書に記載の隔離期間を過ぎるとタイ国内では治療済み扱いとなり病院から行動制限を要求することはありません。診断書以外の書類も必要ありません。その他のご自身の今後の行動については所属している企業や学校にお問い合わせください。

5. 隔離終了後に感染症科医の再診を希望する場合

咳が続く、体がだるい、または個人的な理由で陰性証明書が必要、などの理由で感染症専門医の再診をご希望の方は事前に予約を取り「日本人相談窓口」までお越しください。

6. 隔離終了後の感染性

国内外の知見によると、新型コロナウイルスの発症後7日から10日程度経つと感染者の感染性（他の人にうつす力）は急激に低下し、PCR検査等で陽性結果が出ているとしても、感染性は極めて低いことがわかってきました。したがって、国の退院基準を満たして療養終了した後の行動制限（療養終了時にPCR検査を実施しない場合も含め）はありません。

7. 罹患後のコロナワクチン接種

タイ国保健省は、新型コロナウイルスの発症日から3か月間の間隔をあけてコロナワクチンを接種することを推奨しています。くわしくは、感染症科の再診にてご確認ください。

8. 濃厚接触者の方へ

1. 濃厚接触者とは

学校や職場、同居の家族が陽性となった場合、陽性判明の2日前から感染のリスクがあります。以下の状況にあてはまれば濃厚接触者の可能性があります。

- 陽性者と同居している
- 陽性者と車や飛行機、窓の閉まった密閉空間で過ごした
- 陽性者の咳、くしゃみを浴びたか、汚染されたものに手に触れた
- 手の届く距離（1m目安）で、マスクなしで15分以上同席した

注意

- 一般的に、お互いにマスクをしていた場合濃厚接触とはなりません
- 片側がマスクをしていなかった場合と同じ扱いとします
- 濃厚接触者が無症状または検査陰性の場合、さらに接触した者を濃厚接触者とはしません

- 会社、学校、習い事、お住まいが独自に決めている条件も併せてご確認ください

2. 濃厚接触者の隔離

- 現在、タイ保健省のガイドラインでは濃厚接触者の方の隔離は必要ございません。各所属先で規則等がある場合は、その指示に従ってください。
- 無症状の方は、感染がわかったときと5日目に ATK 検査をして体調に留意してください。
- 外出時は必ずマスクをしてください。散歩や買物など、密閉してない空間に外出が可能です。

2022 年 11 月更新

サミティベート病院スクムビット 日本人相談窓口