

### 3 健康观察

---

新型冠状病毒感染者在居家疗养期间，存在身体状况发生突变的可能性，因此需要进行经过观察（自查）。

- 每天进行体温测定和血氧饱和度（※）等测定，记录身体状况是否有变化。
- 同居的人属于密切接触者，所以也要每天进行健康观察。
- 健康观察请使用健康观察表（参照第 20 页）。

关于健康状况的确认方法，请与辖区保健所联系，确定采用下页以后所示的方法之一，回答日常身体状况。

※如果未能确认健康状况，有时会上门确认平安与否。

※血氧饱和度：表示肺功能是否正常、血液供氧是否充足的指标。爱知县健康跟进中心会借给您一台测量仪（脉搏血氧测量仪）。居家疗养期结束后，请放入回信用的信封并返还。



脉搏血氧测量仪  
(正常值参考：95%以上)

## (1) 感染报备的对象人群

○ 使用 My HER-SYS 进行健康观察（从智能手机输入）

①用智能手机读取 QR 码或 URL。

②初次登录时，需要输入患者手机收到的 SMS 中记载的 HER-SYS ID（8 位）。

③每天至少 1 次输入自己的健康状况。

症状恶化等需要咨询时，请打电话与接诊咨询窗口联系（请勿在 My HER-SYS 的“其他联系保健所的事项”中输入）。

(<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>)（日语）



My HER-SYS 个人使用指南：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00295.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00295.html)

○ 通过健康呼叫电话进行健康观察

如果日间接听电话有困难，也可以在自己合适的时间，拨打专用电话，输入自己的健康状况。

健康呼叫电话使用指南：<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000970972.pdf>（日语）

○ 通过电话联系进行健康观察

无法使用 My HER-SYS 时，保健所会打电话了解健康观察的情况（不能指定时间），请务必接听电话。届时请告知身体状况（体温、咳嗽或流鼻涕等症状、脉搏血氧仪测量值）。

## 《（参考）通过 My HER-SYS 获取疗养证明》

（仅限感染报备对象人群）

登录 My HER-SYS 后，点击“显示疗养证明（療養証明書を表示する）”，患者可以自己显示疗养证明。

结束 7 天的疗养期者，可通过 My HER-SYS 获取疗养证明。

通过 My HER-SYS 获取疗养证明的说明宣传册

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000934331.pdf>（日语）

## （2）感染报备的非对象人群

- 请利用健康观察表（参照第 20 页）进行健康观察。
- 身体状况恶化时请咨询爱知县健康跟进中心（居住地区的接诊咨询窗口：参照第 19 页）。
- 呼叫救护车时，请务必告知是新型冠状病毒感染症的患者。