

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたい8つのポイント

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆個室にしましょう。食事や寝るときも別室にしてください。子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で

- ◆心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- ◆マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)
※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。
※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆共有部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。
・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください。
※目安となる濃度は0.05%です。
(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです)
- ◆トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。
・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆洗浄前ものを共用しないようにしてください。
・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。
・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。



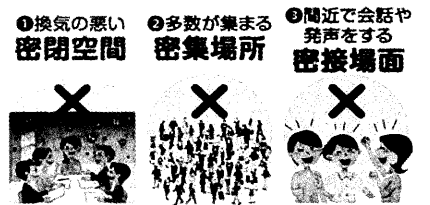
厚生労働省ホームページ

厚生労働省からのお願い

- ◆ご本人は外出を避けてください。
- ◆ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康状態をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

◆集団発生防止に協力をお願いします。

- ×①換気の悪い「密閉空間」
- ×②多数が集まる「密集場所」
- ×③間近で会話や発声をする「密接場面」



接骨院・整骨院にかかるとき

ねんざや打撲の際、接骨院・整骨院を利用するケースもあると思います。しかし接骨院・整骨院は保険医療機関ではなく、施術を行う柔道整復師も医師では無いため、健康保険を利用できるのはごく限られた範囲に限られます。

1. 健康保険が使える範囲

- 健康保険の適用となるのは、外傷性が明らかな下記症例に限られます。
※内科的原因による疾患は含まれません。
※いずれの負傷も慢性的な状態に至っていないケースに限られます。
- ◆骨折・脱臼 ※応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。
 - ◆打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ等)

2. 健康保険が使えないケース

- ×日常生活からくる肩こり
- ×神経痛・リュウマチ・五十肩などによる痛み
- ×脳疾患後遺症などの慢性病
- ×医療機関で治療中のもの
- ×仕事や通勤途上の負傷

3. 柔道整復師にかかる施術料は「療養費」の扱いになります

接骨院・整骨院での施術料は、原則としていったん患者が全額を負担し、後日に健保組合に申請して7割分の還付を受ける「療養費」扱いになります。しかし、利便性が考慮された結果、都道府県との協定を結んでいる接骨院・整骨院では、療養費の支給申請を柔道整復師に委任する事が出来るようになり、保険医療機関と同様に、原則3割の自己負担で施術を受けられる仕組みになっています。委任をするには「柔道整復師療養費支給申請書」に自署が必要です。負傷原因や負傷部位、施術日数に間違いがないか必ず確認してください。(白紙委任には応じないでください)

4. 接骨院・整骨院で健康保険を使うときは以下の点に注意しましょう!

◆痛みの原因を正確に伝える

正確に原因を伝えて、健康保険が使えるかを相談しましょう。原因がはっきりしないときは、先に医師の診察を受けてください。また、交通事故などでの負傷の場合は勝又健康保険組合に連絡してください。



◆提出する書類は白紙で署名しない

健康保険を使う際は保険請求に使う「療養費支給申請書」に署名を求められます。白紙で署名せず、記載内容を確認してから署名してください。住所欄には郵便番号と電話番号の記入が必要です。

◆長期間かかる場合は医師の診察を

長期間にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。内科的な病気が隠れていた場合、検査の出来ない接骨院・整骨院では発見が遅れてしまう可能性があります。



◆領収書を必ずもらう

接骨院・接骨院は、領収書の無料発行が義務づけられています。医療機関にかかった際と同様に、領収書は必ずもらっておきましょう。事後の施術内容の確認にも使えますので、施術内容の内容ごとに金額が細かく書かれた明細書ももらっておくとより望ましいですが、明細書の発行は有料の場合もあります。



■勝又健康保険組合からのお願い

- ◆接骨院・整骨院の請求のなかには、「部位ころがし※1」「水増し請求※2」「架空請求※2」などの不正請求も見受けられます。
- ◆厚労省、会計検査院から適正化が指摘され、健保組合としても審査の強化が求められています。
- ◆健康保険組合では、不正請求等を防ぐため、加入者の皆さんに施術内容や受診(ケガ)の原因などを照会する場合があります。
- ◆加入者の皆さんの貴重な保険料を適正に使用する為にも、適切な受診にご理解ご協力をお願いします。
※1) 部位ころがし・・・手の次は肘、首の次は肩などと、新たに別の部位が負傷したようにして、長期にわたり繰り返し治療を続ける行為。
※2) 水増し請求・架空請求・・・実際の治療日数や負傷部位を実際より多く請求したり、実際には行っていない治療をおこなったとして請求する行為。

