

新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

国からの通知等により下記の内容は変更する場合があります。

〈届出対象〉

- 65歳以上の方
- 入院を要する方
- 妊婦の方
- 重症化リスク因子となる基礎疾患がある方
- 1歳未満のお子さん

◇療養期間は発症日翌日から7日間経過、かつ、症状軽快後24時間経過した場合は8日目に解除となります。期間中は自宅待機をお願いします。

※症状が軽快しない場合は、7日間より長くなる場合があります。

※無症状の方は検査日の翌日から7日間です。ただし、5日目の検査で陰性であれば6日目に解除することができます。

※ただし、有症状の方は10日間、無症状の方は7日間経過するまでは、自身による健康観察や高齢者等のハイリスク者との接触、不特定多数の者が集まる飲食等を避けること、マスク着用等の自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

◇体調に特に問題がなければ、予定日に解除となります。

※療養期間の計算はこちらの計算シートを活用してください。

【陽性者の療養期間計算シート（xlsx形式）】



◇保健所から携帯電話等に連絡があります。



1

健康観察のお願い

- 特にリスクのない方は、特別な薬を飲むことはありません。熱やのど痛などの症状にあった薬（医療機関で処方された薬や市販薬）を飲み、回復をお待ちください。
- 1日2回の検温などご自身で健康状態を観察してください。
- オミクロン株では、多くの事例が発症から4～5日で体調が改善しています。
- 療養期間中は保健所もしくは新型コロナ総合相談センターから連絡し、ご自身の健康状態を確認します。

次のような症状がある場合は、すぐに下記の連絡先にご連絡をお願いします。

- 明らかに顔色が悪い
- 唇が紫色
- いつもと違い、様子がおかしい
- ぼんやりしている、もうろうとしている（返事がない）
- 脈のリズムが乱れる
- 息が息苦しくなった、肩で息をしている
- 胸の痛みがある、横になれない（座らないと息ができない）

体調悪化時の連絡先

☀ 日中 新型コロナ総合相談センター 0570-051-280

ナビダイヤルにて案内しますので、案内番号を押してください。※通話料はご本人負担となります。

🌙 夜間 各保健所 保健所管轄区域はこちらから

※診断を受けた医療機関の診療時間内であれば相談することも可能です。





2

連絡のお願い

(1) 濃厚接触者への連絡

- 原則として、同居家族の方は濃厚接触者になります。
 - ①濃厚接触者は、感染された方との最終接触日の翌日から5日間外出を控えてください。
 - ②濃厚接触者に症状がある場合、事前に電話連絡の上、医療機関を受診してください。

(2) 勤務先等への連絡

- 勤務先等に陽性になったことを連絡し、以下のことをお伝えください。
 - ①原則、保健所による職場の濃厚接触者の特定および行動制限は行いません。
 - ②体調不良者がいる場合は、事前に電話連絡の上、医療機関を受診してください。
 - ③感染された方が使用していた共用部（ドアノブ、スイッチなど）の消毒や換気の徹底をお願いします。



3

家庭内での感染対策のお願い

- 飲酒・喫煙は禁止です。（健康状態が正しく確認できないため）
- 家庭内での感染を防ぐため、以下にご注意ください。

おうち対策はこのルールに



ま すく	マスク		家庭内でもマスク着用 飲食中も「おはなしはマスク」
か んき	換気		定期的に換気
せ んよう	専用		タオル、コップ等は自分専用 食事でも大皿ではなく、取り分けて できれば居住スペース、食事の時間も分けて
て あらい	手洗い		せっけんでこまめに手洗い 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない

- 療養期間中、有症状の場合で症状軽快から24時間経過後、または無症状の場合には、外出時や人と接触する際は短時間かつマスクを着用したうえで、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことが可能です。

※移動時は公共交通機関を利用しないこと。



4

療養証明書について

- My HER-SYS を活用してご自身で療養証明書を表示することができます。詳しくはこちらからご確認ください。

