

自宅待機期間の考え方について

～ 新型コロナウイルス感染症の陽性になった方へ～



自宅待機期間の考え方 (令和4年9月7日から適用)

| | | 0日目 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 8日目 | 9日目 | 10日目 | 11日目 |
|----------------------|--------|-------|-----------------------------|-----|-----|-----|-----------|------|-------------------|------|-------------------|------|------|
| 自宅療養者 宿泊施設療養者 | 症状のある方 | 発症日 | 不要不急の外出自粛 (発症日を0日目として7日間) | | | | | | | 療養解除 | 検温など自主的な感染予防行動の徹底 | | |
| | 症状のない方 | 検体採取日 | 不要不急の外出自粛 (検体採取日を0日目として7日間) | | | | | | | 療養解除 | | | |
| | | | 不要不急の外出自粛 | | | | 抗原検査キット陰性 | 療養解除 | 検温など自主的な感染予防行動の徹底 | | | | |

療養中の過ごし方

- ✓ 原則、外出は自粛してください。
- ✓ 症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、生活必需品の買い出しなど必要最低限の外出は可能です。ただし、自主的な感染予防対策を徹底してください。

救急相談先

- ✓ 救急車を呼んだほうが良いかどうか迷った場合
 - ・ 一般向け救急電話相談 : 「#7899」
 - ・ 子どもさんの急な病気などへの対応 : 「#8000」

療養解除後の注意点

- 療養が解除になっても、症状がある方は**10日間**、症状がない場合は**7日間**が経過するまでは、感染リスクがあります。
- ✓ 検温など自身による健康状態の確認
- ✓ 高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不急不要の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けること
- ✓ マスクを着用すること等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。