

# 新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

島根県健康福祉部感染症対策室

新型コロナウイルス感染症と診断され、医療機関から保健所に届出のあった方には、管轄の保健所等から順次、連絡しています。**保健所から連絡のあるまでは、ご自宅で療養していただきますようお願いいたします。**

療養に関する詳しい内容は、  
島根県ホームページをご確認ください

島根県 コロナ



または



## ☆自宅療養（待機）中の注意点

- ・感染拡大防止のため、原則<sup>(※)</sup>外出をしないでください。
- ・毎日、健康観察（1日2回の体温測定、症状の記録）をお願いします。
- ・同居者との生活空間を分け、極力個室から出ないようにしてください。
- ・部屋を出るときは手をアルコール消毒し、マスクを着用してください。

(※) 災害等で自宅療養（待機）が危険な場合は、命を守る行動を優先してください。

**症状軽快から24時間経過後または無症状で**、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど**必要最小限の外出**を行うことは差し支えありません。

## ☆療養期間

### 【症状がある場合】

発症日（症状が出現した日）から7日間経過し、かつ、症状軽快後24時間経過した場合、8日目に療養解除となります。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症		症状 軽快						療養 解除

※10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など自身による健康状態の確認や、高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、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。

### 【症状がない場合】

検体採取日から7日間を経過した場合、8日目に療養解除となります。

0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
検体 採取								療養 解除

※無症状の人であっても、途中で症状が出た場合、その日から7日間経過かつ症状軽快後24時間経過後に療養解除となります。

## ☆自宅療養（待機）中の医療機関への受診について

新型コロナウイルス感染症による発熱や風邪症状（せき、鼻水など）には、市販薬を使用することも可能ですが、体調が悪化した場合などは、**診断を受けた医療機関**やかかりつけ医へ電話でご相談ください。

緊急の場合は、ためらわずに 119 番に電話し救急要請してください。

\* 受診や救急要請の際には、**必ず新型コロナ陽性であることを伝えてください。**

【参考】緊急性の高い症状

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"> <li>・顔色が明らかに悪い</li> <li>・唇が紫になっている</li> <li>・いつもと違う、様子がおかしい</li> </ul>
息苦しさなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息が荒くなった(呼吸数が多くなった)</li> <li>・急に息苦しくなった</li> <li>・胸の痛みがある</li> <li>・生活をしていて少し動くと息苦しい</li> <li>・横になれない。座らないと息ができない</li> <li>・肩で息をしている</li> <li>・突然(2時間以内を目安)ゼーゼーしはじめた</li> </ul>
意識障害など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ぼんやりしている(反応が弱い)</li> <li>・もうろうとしている(返事がない)</li> <li>・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li> </ul>

## ☆同居者へのお願い

家族等の同居者は、原則として濃厚接触者となります。

最終接触日または家族内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を 0 日目として、5 日間の自宅待機と健康観察をお願いします。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
最終接触						解除

濃厚接触者とそのご家族へ ⇒



## ☆自宅療養期間中の健康観察等

自宅療養期間中の健康観察や相談対応は、県の設置する「島根県フォローアップセンター」が行います。

電話番号は、自宅療養をされる方に「島根県フォローアップセンター」等が直接お伝えします。

一定の要件を満たせば、療養（待機）期間が短縮される場合がありますので、詳細は島根県ホームページをご確認ください。