

新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

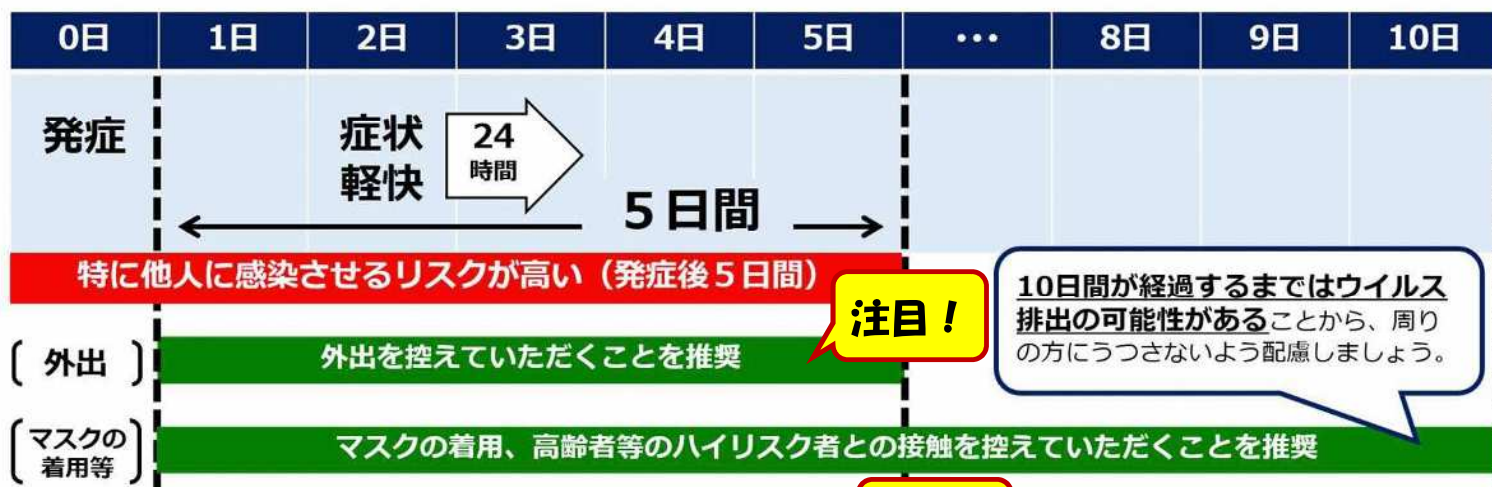
療養の目安

陽性者や濃厚接触者に対する外出自粛要請はなくなり、外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。

注目!

- 個人の判断にあたっては、＜療養の目安＞を参考にしてください。
- 出勤や登校については、勤務先や学校にご相談ください。

＜療養の目安＞ 発症後5日間経過かつ症状軽快後24時間経過



同居の家族等が新型コロナにかかったら

注目!

- 患者の濃厚接触者として特定されることはなく、感染症法に基づき外出自粛を要請することはありません。
- 外出する場合は、新型コロナにかかった方の発症後5日間はご自身の体調に注意しましょう。
- 7日目までは発症する可能性があります。この間は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的な感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等のハイリスク者との接触を控える等の配慮をしましょう。

発熱時などの受診相談等

発熱時などの受診相談や陽性判明後の体調急変時の相談などは、引き続き、健康相談コールセンターで受け付けます。
罹患後症状（いわゆる後遺症）の相談先医療機関のご案内も可能です。

健康相談コールセンター

※お住まいの管轄保健所へおかけください。

松江保健所 ☎0852-33-7638
雲南保健所 ☎0854-47-7777
出雲保健所 ☎0853-24-7017

県央保健所 ☎0854-84-9810
浜田保健所 ☎0855-29-5967
益田保健所 ☎0856-25-7011
隠岐保健所 ☎08512-2-9900

受付時間 8:30~21:00（土・日・祝日も対応します）

※症状悪化など緊急の場合は時間外も受け付けます。

<身の回りの消毒方法>

食器・手すり・ドアノブなど身近な物の消毒には、アルコールよりも、熱水や塩素系漂白剤、及び一部の洗剤が有効です。



食器や箸などは、80℃の熱水に10分間さらすと消毒ができます。火傷に注意してください。



濃度 0.05% に薄めた上で、拭くと消毒ができます。ハイター、ブリーチなど。



有効な界面活性剤が含まれる「家庭用洗剤」を使って消毒ができます。NITE ウェブサイトで製品リストを公開しています。

[NITE 洗剤リスト](#) 検索

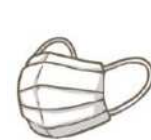
[こちらをクリック](#)



※目や肌への影響があり、取り扱いには十分注意が必要です。
※必ず製品の注意事項をご確認ください。
※金属は腐食することがあります。

<自宅での過ごし方>

- 同居のご家族がいる場合は、できるだけ接触は避け(可能な限り空間を分けて生活する)、接触する際はマスクを着用するなどの対策を行ってください。
- 療養中は自宅内でも家族全員(2歳未満を除く)マスクの着用が望ましいです。
- こまめに石けんを用いた手洗いや、アルコール消毒(トイレ、ドアノブや電気のスイッチ等)、換気(1時間に2回程度)をしてください。
- 食事は一緒にせず、別室もしくは時間をずらしてください。
- お風呂は最後にし、タオルの共同利用は避けてください。



<医療費について> **令和5年10月以降変わります**

- コロナの検査費用は自己負担となります。
- 外来医療費も自己負担となります。
- コロナ治療薬の費用は、医療費の自己負担割合(1割から3割)に応じて自己負担が生じます。自己負担上限額(一回の治療あたり) 1割の方:3000円 2割の方:6000円 3割の方:9000円
- 入院医療費は、令和6年3月末まで高額療養費の自己負担限度額から1万円が減額されます。

<その他>

- 災害などの避難の際は、避難所の受付で患者であることを申し出てください。

その他の情報はQRコードから雲南保健所ホームページでチェック⇒

