

1. 接触日の翌日から保健所の指示する日までは自宅待機



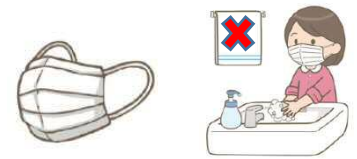
- 今回 PCR 検査で「陰性」が確認された方も、今後症状が出る可能性があります。
- **新型コロナウイルス感染者と最後に接触した日の翌日から、保健所の指示する日までは自宅待機をし、1日2回の体温測定などご自身の健康観察**をお願いします。
(裏面の「健康観察票」を使用してください)。
- **不要不急の外出は避けてください。**買い物等はなるべく他の人に頼んでください。
- 受診等でやむを得ず外出が必要な場合は、**医療機関等に事前に相談の上必ずマスク(不織布)**を着用し最小限の外出で済ませてください。その際公共交通機関は利用しないでください。
- **毎日2回**、保健所から体調を確認しますので、健康観察の結果をお伝えください(**健康観察専用電話：0854-42-9685**)。または、保健所からご案内したアプリ「HER-SYS(ハーシス)」等で健康観察の結果を入力してください。
もし発熱や呼吸器症状(せき、息苦しさ等)が出てきた場合は、「**受診・相談センター(電話番号は別途お知らせします)**」へご連絡ください。



健康観察期間が接触日より10日未満(例えば7日間)の場合、10日目までは検温などにより健康観察を続け、会食や感染リスクの高い場所の利用等を避けてください。

2. 自宅での過ごし方

- 同居のご家族がいる場合は、出来るだけ接触は避け(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。
- 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、入浴後の浴室、ドアノブや電気のスイッチ等)、こまめな換気(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。



3. 宿泊施設(ホテル・旅館等)を利用する場合

- 宿泊施設を利用する場合は、予め予約時に電話で濃厚接触者である旨を伝えてください。
- 宿泊施設においては、施設の実施する感染防止対策にご協力ください。

4. 濃厚接触者と同居しているご家族の方へ

- ご家族の通勤や通学等に制限はありません。
- 但し、濃厚接触者の方が健康観察期間中に「陽性」となった場合、同居のご家族は濃厚接触者になりますので、ご家族も感染対策を徹底し、熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出は避けていただきますようお願いいたします。



健康観察票

日にち	月日	体温		症状の有無 (あてはまるもの全てに○をつけてください)					
				せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
1日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
2日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
3日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
4日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
5日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
6日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
7日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
8日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
9日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			
10日目	/	朝	℃	せき	息苦しさ	はな水	のどの痛み	頭痛	おう吐
		夕	℃	下痢	だるさ	その他()			



災害時の避難についてのお願い



濃厚接触者として待機中も、ハザードマップで待機場所（自宅など）の災害の危険性と取るべき行動をあらかじめ確認し、大雨や台風接近時には、安全を確保してください。

★災害により市町から避難情報が発令された場合や、自宅で安全確保ができない場合

○お住まいの市町（下記参照）へ避難することを事前に連絡してから、市町の指示に従って避難を開始してください。

○身の危険が差し迫っているなど、市町への連絡ができないときは、命を守るための行動を最優先し、避難所への避難など安全を確保してください。避難所へ到着したら、入る前に、お住まいの市町（下記参照）へ避難していることを連絡してください。連絡ができない場合は、避難所の受付で濃厚接触者であることを申し出てください。

★災害時の避難に関する市町の連絡先★

雲南市	健康推進課	0854-40-1045
奥出雲町	健康福祉課	0854-54-2781
飯南町	保健福祉課	0854-72-9072
	(夜間・休日)	090-7179-6288

避難所における感染防止対策のため、濃厚接触者であることをお住まいの市町と情報共有（氏名・年齢・性別・住所・連絡先・健康観察期間）する場合がありますので、あらかじめご了承ください。