

## 新型コロナウイルス感染症の検査で「陽性」と診断された方へ

### はじめに行うこと



- ① 医療機関で陽性と診断された場合、**自宅などでの待機**をお願いします。
- ② 保健所は、医療機関から新型コロナウイルス感染症の届出がされた**当日から翌日を目途に、ショートメッセージ(SMS)**もしくは電話で皆様にご連絡します。
- ③ **職場や学校などへの連絡**をお願いします。
- ④ 発症日 2 日前から接触のあった方のうち、特に**濃厚接触の可能性が高いと思われる方にも連絡**をお願いします。(裏面 4. を参照)
  - ※ 濃厚接触とは…概ね、手で触れることのできる距離(目安として1メートル)で、マスクなどの必要な感染予防策なしで、15分以上の接触があった方
  - ※ 発症日とは…発熱、咳、咽頭痛、鼻水などの症状が出始めた日のこと
- ⑤ 自宅療養中の**外出は厳禁**です。

### 【1. 保健所からの連絡】

保健所から、ショートメッセージ(SMS)又は電話にて連絡があります。  
基本的には、保健所への陽性の申し出は不要ですが、診断から2日以上たっても保健所からの連絡がない場合は、最寄りの保健所まで御連絡をお願いします。(地域の感染状況によっては、保健所からの連絡が遅れる場合もあります。)

### 【2. 療養について】

自宅療養解除までの期間は、概ね次のとおりです。ただし、治療内容や症状により延長となる場合があります。

- 有症状者の場合
  - ・ **発症日の翌日から 10 日**、かつ、症状軽快後 72 時間経過
  - ※ 症状軽快とは…解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること。
- 無症状者の場合
  - ・ **検体採取日の翌日から 7 日(8 日目に解除)**



療養期間	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
有症状者	発症日										解除
無症状者	検体採取								解除		

## 健康フォローアップセンター

☎ **【SMS 等で陽性者の方に案内】 (24 時間受付対応)**

療養中、症状等の悪化により医療機関を受診する必要があると思われる場合については、**健康フォローアップセンターにご連絡ください。**

裏面もご覧ください

### 【3. 健康サポートシステム (MY HER-SYS) の登録】

自宅療養中の健康観察は、基本的に、健康観察サポートシステム (My HER-SYS マイハーシス) を使用します。ショートメッセージで、My HER-SYS への登録をご案内します。

**健康サポートシステム (My HER-SYS) からは療養証明書を取得することができます。**

(注) スマートフォンをお持ちでない場合など、My HER-SYS がご利用できない方には、別の方法を御案内します。

### 【4. 濃厚接触者の待機期間について】

濃厚接触者は、陽性者との最終接触日(最後に接触した日)を 0 日として **5 日間は外出自粛**をお願いします。

同居家族については、住居内で隔離が完全にされた日を 0 日として、**5 日間は外出自粛**をお願いします。

### 【5. 療養中の注意事項】

- ・ 自宅療養中の外出は厳禁です。
- ・ 外部からの不要不急の訪問者は受け入れないようにしましょう。
- ・ かかりつけ医や定期的な通院先がある場合(特に妊娠中の方など)は、必ずその医療機関に連絡し、どのような療養が望ましいか助言を受けてください。
- ・ 同居の方がいる場合、家庭内感染を防ぐために、以下の注意事項を守ってください。

#### ○ 居住環境など

- ・ ご本人専用の個室を用意しましょう。
- ・ 難しい場合、同室内の全員が不織布マスクなどを着用し、十分な換気を行いましょう。
- ・ 洗面所、トイレもご本人専用のものが望ましいですが、共用する場合は、ドアノブや手すりの消毒や十分な清掃と換気を行いましょう。
- ・ 入浴はご本人が最後にしてください。
- ・ 洗面所やトイレのタオルなどの身の回りのものは、同居の方と共用しないでください。

#### ○ 同居の方の感染管理

- ・ 同居の方がご本人のケアを行う場合には、特定の方が行うようにしてください。その場合、十分な距離(1m 以上)を保ってください。
- ・ ケアを行う場合、ケアを行う方もご本人もどちらも不織布マスク等を着用し、十分な距離を保ってください(乳幼児や高齢者でマスク着用が困難な場合を除く)。
- ・ ご本人の体液・汚物に触れたり、清掃・洗濯を行う場合、不織布マスク等、手袋、プラスチックエプロンやガウン(身体を覆うことができ、破棄できる物で代替可: 例カッパ等)を使用しましょう。

#### ○ 清掃・ごみの捨て

- ・ ご本人が触れるものの表面(ベッドサイド、テーブル、ドアノブ、手すりなど)は、使った都度及び 1 日 1 回以上、家庭用除菌スプレーなどで噴霧だけでなく、拭きましょう。
- ・ リネン、衣類等は通常の洗濯用洗剤で洗濯し、しっかりと乾燥させましょう。(洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましいです)
- ・ ご本人の鼻水などが付いたマスクやティッシュなどのごみを捨てる場合、「ごみに直接触れない」、「ごみ袋はしっかりとしばって封をする」、「ごみを捨てた後は手を洗う」ことを心がけましょう。
- ・ その他、市町村のルールに従って廃棄してください。

その他詳しい情報については、岩手県ホームページ (<http://kps.ms/quo0kUf>) をご覧ください。

