

新型コロナウイルス感染症により自宅療養される皆さんへ 自宅療養期間や待機期間の確認を

感染者の自宅療養期間

	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	
症状のある方	発症日	療養期間						療養解除	検温など自主的な感染予防行動を徹底			
		療養期間						療養解除				
症状のない方	検体採取日	療養期間				抗原検査陰性	療養解除	検温など自主的な感染予防行動を徹底				
		療養期間				療養解除						

※未就学児は症状のない場合も療養期間の短縮不可
 ※症状が出た場合、その日から「症状のある方」の0日目に移行
 ※入院または高齢者施設に入所している方は、症状が出た日から10日間以上経過、かつ症状軽快から72時間以上経過していれば療養解除

自宅療養中の過ごし方

- 原則、外出は自粛 ●症状軽快から24時間が経過した場合や無症状の場合は、生活必需品の買い出しなど必要最低限の外出は可能。ただし、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、マスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底
- 市販の解熱鎮痛剤は薬剤師などに相談して購入し、注意事項をよく読んで、用法用量を守って正しく使用 ●食欲がなくても、水分や電解質が取れる経口補水液などをこまめに摂取し、気分の良いタイミングを見計らって食べられるものを食べる



厚生労働省
ホームページ
市販の
解熱鎮痛薬の
選び方

【体調が変化した場合】

フォローアップセンターの電話相談窓口(24時間対応。発生届提出・陽性者登録後に千葉県から電話番号を案内)に連絡してください。また、次の症状がある場合は、救急車を呼びましょう。

- 顔色が明らかに悪く、唇が紫になっている ●表情・外見などがいつもと違う、様子がおかしい ●急に息苦しくなった ●意識がもうろうとしている

【療養解除後の注意点】

療養解除となっても、症状のある方は10日間、症状のない方は7日間が経過するまでは感染リスクがあります。検温など自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

濃厚接触者の待機期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
原則		待機期間					待機解除	
待機期間を短縮する場合		待機期間		抗原検査陰性	待機解除	最終接触から7日間が経過するまでは、健康状態の確認など感染予防行動を徹底		

※未就学児は待機期間の短縮不可

ご不明点やお困りの際はご相談を

- ◆流山市新型コロナウイルス相談専用ダイヤル ☎7138-6121(毎日8時30分~17時15分)
- ◆千葉県発熱相談コールセンター ☎0570-200-139(毎日24時間)
- FAX7155-5949
- FAX043-224-8910

換気・加湿・マスク・手洗い・うがい・ワクチン接種で 新型コロナ・インフル対策を 流山市医師会会長・鈴木 隆さん

今冬は、新型コロナ・季節性インフルエンザが同時流行しています。定期的な換気と加湿、適切なマスクの着用、小まめな手洗い・うがい、ワクチン接種など、徹底した対策を継続しましょう。

また、新型コロナ・季節性インフルエンザともに、免疫力をつけることが大切です。免疫力を高めるには、バランスのとれた食事や睡眠を十分に取り、適度な運動を行い規則正しく生活することが重要です。寒さが続いています。改めて食生活や睡眠の取り方を見直し、意識的に運動をするなど、気を付けながら生活していきましょう。



関保健センター ☎7154-0331