

## 新型コロナウイルスの検査とご自宅での注意事項 (横浜市保健所からのお願い)

年 月 日

様

### ● 新型コロナウイルスの検査結果が判明するまでの注意事項

- ◇ 新型コロナウイルスの検査結果が判明するまでは、外出を控え、人との接触を避け、ご自宅での療養をお願いいたします。
  - ◇ 処方された薬を薬局へ受け取りに行く場合は、必ず事前に電話連絡し、受け取り方を相談してください。
  - ◇ 十分な休養をとり、バランスのよい食事をとってください。
  - ◇ せきやくしゃみが出るときは、鼻や口をマスクやハンカチなどで覆ってください（咳エチケット）。
  - ◇ 食事の前後、トイレの後は、石けんでしっかりと手を洗ってください。
  - ◇ ご家族の方も、咳エチケット、こまめな手洗いをお願いします。
  - ◇ 症状が重くなったときは（※）、以下にご連絡の上、必ず「新型コロナウイルス感染症の検査を受けた」ことをお伝えください。
- （※）高熱が出た、咳がひどくなった、だるさが強くなった、等

### 症状が重くなったときのご連絡先

#### ● 検査実施医療機関

- 新型コロナウイルス感染症コールセンター（帰国者・接触者相談センター）  
☎ 550—5530 （24時間対応・土日祝日含む）

- ◎ 呼吸が苦しいとき、意識状態がわるいときは  
時間に関わらず、すみやかに 119番 へお電話ください

# 医療機関で新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

## はじめに

新型コロナウイルス感染症患者の急増に伴い、保健所からのお電話は、

**重点観察対象者※を優先して**行うこととなりました。

※**年齢 65 歳以上もしくは 2 歳未満、SpO2 値 95%以下、40 歳～64 歳で重症化リスク因子\*のある方、**  
**または、年齢にかかわらず妊娠している者**

\*重症化リスク因子とは？

- ・悪性腫瘍・慢性呼吸器疾患・慢性腎臓病・糖尿病・肥満(BMI※30 以上)・心血管疾患・肝硬変 等がある方
  - ・免疫抑制剤等を使用している等の理由により免疫の機能が低下している恐れがある方
  - ・新型コロナウイルスワクチン2回接種を終えていない方 等
- ※ BMI:体重(kg)/身長(m)の二乗


**保健所から電話がない場合があります**ので、次の内容をご確認のうえ、  
 神奈川県にLINEに登録をして、ご自身で療養いただくようお願いします。

▶ **スマートフォンをお持ちの方は、**  
 療養中の健康管理は **LINE** を使用します。  
 必ず **「神奈川県療養サポート」** への登録を  
 お願いします。

1日1回 回答!

所要時間1回1分程度!

初期登録は簡単!



神奈川県療養サポート  
LINEID 検索  
@kanagawa\_corona

---

▶ **スマートフォンをお持ちでない方には、1日1回 電話**  
 による**定期確認**を行いますので、必ず応答してください。  
 応答がない場合、安否確認のため保健所が直接訪問することもあります。

## 療養期間について

### 症状があって診断された方

発症日(初めに発熱など症状が出た日)の翌日から **10 日間**<sup>※</sup>が療養期間です。

仕事や学校はお休みいただき、療養期間中の外出はお控えください。

(例) 2月1日に発症した場合、2月 11 日までが療養期間、翌 12 日から外出可能。

2/1	2/2	2/3	2/4	~~~~~		2/9	2/10	2/11	2/12
発症日	療養 開始	—————▶						療養 終了	外出 可能
0 日目	1 日目	2 日目	3 日目	~~~~~		8 日目	9 日目	10 日目	11 日目

※療養の終了には、発症日から 10 日間経過かつ療養期間の最終 3 日間に解熱剤の服用や 37.5℃以上の発熱等の症状がないことが必要です。

### 無症状で診断された方

療養中、一度も症状が出なかった方(無症状病原体保有者)は、  
 検体採取日(検査を受けた日)の翌日から **7 日間**が療養期間です。

(検温など体調を確認する健康観察期間は 10 日間)

(例) 2月1日に検査した場合、2月8日までが療養期間、翌9日から外出可能。

## 濃厚接触者について

### 同居家族の方

感染者と同居されている方は、原則として濃厚接触者になります。

最終接触日(感染対策\*を行った日)の翌日から

**7日間**の自宅待機と10日間の健康観察をお願いします。

(例) 2月1日に発症し、2月2日に家庭内で感染対策\*を行った場合、  
2月9日までが待機期間、翌10日から外出可能、2月12日まで健康観察。

\*感染対策とは？

マスク着用・手洗い・手指消毒・物資の共有を避ける・消毒の実施などの日常生活を送る上で可能な範囲で実施すること

### 同居家族以外の方

仕事、学校、プライベート等で、発症日の2日前からマスクなしで、  
概ね1m以内、15分以上接触された方も同様に濃厚接触者になります。  
該当される方がいらっしゃいましたら診断された方からご連絡をお願いします。

(例) 2月1日に発症し、1月30日にご友人とマスクなし、1m以内、30分間会話していた場合、  
ご友人は、1月31日から2月6日まで自宅待機で、2月7日から外出可能。

### 濃厚接触になった方へのお願い

仕事や学校はお休みいただき、不要不急の外出はお控えください。  
やむを得ず買物等で外出する場合は、マスクや手指消毒を徹底してください。

症状が出た時は、かかりつけ医やお近くの医療機関に  
あらかじめお電話で「濃厚接触者」とお伝えのうえ受診してください。

## 相談窓口

### 診断された方の専用窓口

#### 「神奈川県療養サポート窓口」

療養中の健康相談、薬の処方等に関する相談

045-285-0598 (9時~21時)

#### 「神奈川県コロナ 119 番」

体調の悪化・急変等による緊急相談

045-285-1019 (24時間)

急激な呼吸困難や高熱など生命の危険を感じるような緊急事態の場合は、  
119番で「コロナと診断されている」ことをお伝えのうえ救急車をお呼びください。

### 新型コロナウイルスに関する一般的な相談

#### 「横浜市新型コロナウイルス感染症コールセンター」

045-550-5530 (24時間)

現在の保健所の取り組み・注意点等に関する詳細は、横浜市ホームページをご覧ください。

横浜

オミクロン

検索