

## 新型コロナウイルス感染症に感染した方へ

令和5年5月8日以降、新型コロナウイルス感染症の患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは個人の判断に委ねられます。その際、以下の情報を参考にしてください。



### 療養の考え方

#### 【他の人にうつすリスク】

- 新型コロナウイルス感染症では、鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さに個人差がありますが、**発症 2日前から発症後 7～10日間は感染性のウイルスを排出している**といわれています。**発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間で他人に感染させるリスクが高い**ことに注意してください。

#### 【外出を控えることが推奨される期間】

- 特に発症後5日間で他人に感染させるリスクが高いことから、**発症日を0日目**（※1）として**5日間は外出を控え**（※2）かつ、5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、咳や喉の痛みなどの**症状が軽快して24時間程度が経過するまでは**、外出を控え様子を見るのが推奨されます。症状が重い場合は、医師に相談してください。

外出を控えることが推奨される期間

	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	
例)	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7	6/8	6/9	6/10	6/11	
症状のある方	発症日	症状有					軽快					
		5日目までは外出を控えることが望ましい										
		症状有					軽快		症状軽快後 24時間			
10日目までは感染対策（不織布マスク着用、高齢者等ハイリスク者と接触を控える）												

（※1）無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

（※2）こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

#### 【周りの方への配慮】

- 発症から10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用する、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

#### 【健康状態の観察】

- 毎日、1日3～4回（朝・昼・夜（夕・寝前））ご自身の健康状態を確認しましょう。
- 重症化リスクの高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や、緊急性の高い症状があり、受診を希望される方は、かかりつけ医に連絡しましょう。

#### 緊急性の高い症状 ※は同居の方が確認

- 【表情や外見】・顔色が明らかに悪い※・唇が紫色になっている・いつもと違う、様子がおかしい※
- 【息苦しさ等】・息が荒くなった（呼吸数が多くなった）・急に息苦しくなった
  - ・生活をしていて少し動くと息苦しい・胸の痛みがある・横になれない
  - ・座らないと息ができない・肩で息をしている
  - ・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーしはじめた
- 【意識障害等】・ぼんやりしている（反応が弱い）※・もうろうとしている（返事がない）※
  - ・脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする



### 体調急変時の連絡先

救急車を呼ぶか？病院へ行くか？迷った時  
**# 7119** （または 06-6582-7119）  
 救急安心センターおおさか  
 ■24時間(365日)

子どもの急な病気やケガは  
**# 8000** （または 06-6765-5650）  
 子ども医療電話相談  
 ■19時～翌朝8時（365日）

# 家庭内で療養する場合の注意点

## 換気をしましょう



©2014 大阪府もずやん

### 定期的に換気 をしましょう

共用スペースや他の部屋も  
頻繁に換気をしましょう。

## 部屋を分けましょう



### 可能な範囲で 部屋を分けましょう

感染者のお世話はできるだけ  
限られた方で行い、接触する  
時間をなるべく短くするよう  
にしましょう。

心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

## マスクを着けましょう



### 本人を含め、同居者全 員は、できるだけマス クを着用しましょう

※ただし、乳幼児（小学校に上がる前の年齢）のマスクの着用には注意が必要であり、着用を求めるものではありません。特に、2歳未満のお子さまへのマスクの着用はやめましょう。  
※マスク着用は個人の判断が基本となります。

## 手洗いをしましょう



### こまめに手を洗いま しょう

石けんをよく泡立てることで、細菌やウイルスを物理的に落とすことができます。  
十分な流水で石けんを洗い流した後、清潔なタオルやペーパータオルでふき取りましょう。

## 共用部分を清掃・消毒



感染者や家族がよく触れる場所（手すり、ドアノブ、スイッチ、レバーなど）を清掃・消毒をしましょう。

## 汚れたリネン・衣類を洗濯



体液で汚れた衣服、リネンを扱う場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤で洗濯し、完全に乾かしてください。

## ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュ、マスク類のゴミは、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは、密閉して捨てましょう。

## 体調を整えましょう



十分な休養と、バランスの良い食事をとりましょう。