

## 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日間は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日間は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日間は外出を控えること(※2)、かつ、5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰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ことが推奨されます。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
例)	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
症状のある方	発症日	外出を控えることが望ましい				



(※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・寝る前))ご自身の健康状態を確認しましょう。
- 症状が悪化したり外来診療、往診等を希望される方は、かかりつけ医や「大阪府コロナ府民相談センター」や「#7119(救急安心センターおおさか)」「#8000(小児救急電話相談)」または「保健所」へご相談ください。「緊急性の高い症状」がある場合は至急ご相談をお願いします。また症状に応じて救急車を要請してください。

#### 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



### 新型コロナに関する相談窓口

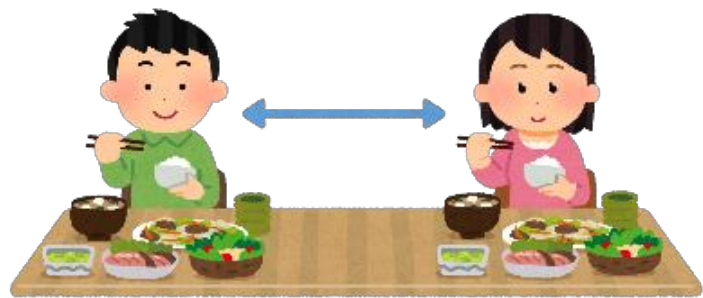
- 大阪府コロナ府民相談センター(令和5年5月8日 午前9時～)
- 【相談内容】発熱等の受診相談、体調急変時の相談など
- 【連絡先】TEL: 06-7178-4567 FAX: 06-6944-7579
- 【対応時間】全日24時間受付



# 家庭内で療養する場合の注意点

## <周りの方へうつさないよう配慮しましょう>

- ◆可能であれば部屋を分けましょう。
- ◆ハイリスク者との接触は避けましょう。
- ◆不必要な外出は避けましょう。



## <マスクをつけましょう>

- ◆使用したマスクは他の部屋に持ち出さないようにしましょう。
- ◆マスクの表面には触れないようにしましょう。
- ◆マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。



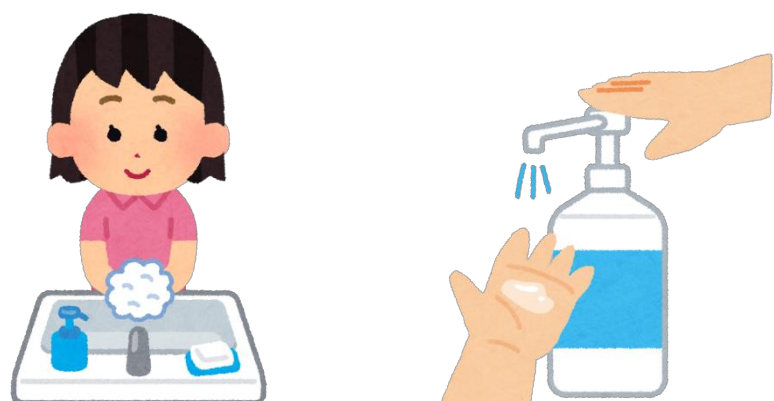
## <換気をしましょう>

- ◆定期的に換気をしましょう。



## <こまめに手を洗いましょう>

- ◆こまめに石鹸で手を洗いましょう。
- ◆アルコール消毒をしましょう。



## <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取りましょう。



## <感染者のお世話はできるだけ限られた方で>

- ◆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ましょう。



## <ゴミは密閉して捨てましょう>

- ◆鼻をかんだティッシュ、マスク等のゴミは、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。



## <環境を整えましょう>

- ◆感染者や家族が良く触れる場所（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。

