

新型コロナの診断を受けた後の過ごし方について

令和5年5月8日以降に新型コロナと診断された方については、**法律に基づく外出自粛を求める期間はなくなり、外出を控えるかどうかは個人の判断になります。**

そのため、県で行っていた**宿泊療養施設の設置や食料品・日用品の配送についても終了しました。**

①外出を控える期間の目安について

法律に基づく外出自粛を求める期間はなくなりましたが、周りの人にウイルスを感染させる可能性は引き続きあるため、療養をされる際には下記を参考にしてください。

- 新型コロナに感染した方は、**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する**と言われています。
- 特に発症後5日間が他の人に感染させるリスクが高いため、**発症日を0日目（※1）として5日間は外出を控えること（※2）**、また、5日目に症状が続いていた場合には、**熱が下がり、喉の痛みなどの症状が軽快してから24時間が経過するまでは、外出を控え様子をみる**ことが推奨されます。
 （※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。
- 発症後10日間が経過するまでは、高齢者施設等の重症化リスクの高い方が多い施設への訪問はお控えください。
- 診断された後の登校または出勤などについては、学校や職場のルールに従ってください。



②自宅での過ごし方について

家庭内での注意事項

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 1. 感染者と他の同居者の部屋を分ける。 | 4. 手洗いをする。 |
| 2. 感染者の世話をする人は、限られた方にする。 | 5. 日中はこまめに換気をする。 |
| 3. 感染者と接する際にはマスクを使用する。 | 6. ドアの取っ手、ノブなどの共用部分を消毒する。 |



③あなたの身近な人の対応について

- 令和5年5月8日以降、新型コロナ感染者の同居家族などが「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、法律に基づく外出自粛は求められません。
- 同居の方について行動の制限はありませんが、新型コロナ感染者の発症日を0日として、特に5日間はご自身の体調に注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- こうした間は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、マスクの着用や高齢者等の重症化リスクが高い方との接触を控える等の配慮をしましょう。もし症状が見られた場合には、上記**①外出を控える期間の目安について**を参考にしてください。

新型コロナウイルス感染症にかかる健康相談窓口

体調が悪化した場合や症状についての相談は、まずは**診断を受けた医療機関またはかかりつけ医**へお願いします。

連絡がつかない場合は、下記の窓口へご相談ください。新型コロナの診療を行っている医療機関のご案内や、一般的な症状に関するご相談をお受けしております。

■ 平日 9:00 ～ 17:00

保健所相談窓口

名称	電話番号	お住まいの地域
岐阜保健所	058-380-3004	羽島市、各務原市、山県市、瑞穂市、本巣市、岐南町、笠松町、北方町
西濃保健所	0584-73-111 (内線472)	大垣市、海津市、養老町、垂井町、関ヶ原町、神戸町、輪之内町、安八町、揖斐川町、大野町、池田町
関保健所	0575-33-4011 (内線378)	関市、美濃市、郡上市
可茂保健所	0574-25-3111 (内線288)	美濃加茂市、可児市、坂祝町、富加町、川辺町、七宗町、八百津町、白川町、東白川村、御嵩町
東濃保健所	0572-23-1111 (内線384)	多治見市、瑞浪市、土岐市
恵那保健所	0573-26-1111 (内線231)	恵那市、中津川市
飛騨保健所	0577-33-1111 (内線309)	高山市、飛騨市、下呂市、白川村
岐阜市保健所	058-252-0393	岐阜市

■ 24時間対応（土日祝 含む）

総合健康相談窓口 (受診の相談、体調急変時の相談など)	058-272-8860
--------------------------------	--------------

新型コロナウイルス感染症の後遺症について

新型コロナに感染した後、主な症状は回復したにも関わらず、一部の症状が後遺症として長引く場合があります。そのような場合には、まずはかかりつけ医へご相談ください。

受診先や相談先が分からない場合は、上記の保健所相談窓口もしくは総合健康相談窓口へご連絡ください。詳しくは、下のQRコードから県のホームページをご覧ください。



岐阜県HP
新型コロナウイルス感染症の罹患後症状（後遺症）について
または
(で検索)

