

～コロナ陽性になった場合～

① 外出等の行動制限がなくなります



- 症状が落ち着くまで、外出等は必要最小限とし、自宅等で安静にすることをおすすめします。
- 出勤などについては、それぞれの職場などにご確認ください。
- 同居家族等の外出自粛要請は行わなくなりました。
- これまで外出自粛を求めることで行ってきた次の対応は、5/7で終了しました。
 - ・食品及び日用品の無料配付
 - ・宿泊療養施設
 - ・自宅療養証明書の発行
(5月8日以降に陽性となった方は発行対象外)

外出を控えることが推奨される期間
(一律に外出の自粛を要請するものではありません。)

0日目 … 5日目 … 6日目 … 10日目

発症日を0日目として5日間かつ
症状軽快から24時間経過

10日間が経過するまでは、マスクの着用やハイリスク者との接触は控えていただくことを推奨しています。

② 療養中の体調管理は、ご自身で



- 療養中は、ご自身での体調管理をお願いします。(保健所による調査・健康観察はありません。)
- 発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどの症状が現れますが、**ほとんどの方は2～4日で軽くなります。**

熱があるときは
体を冷やす



消化やのどごしの良い
食べ物をとる



お薬を上手に使いましょう

市販の解熱鎮痛薬を使用の際は、用法・用量などをよくご確認ください。

市販の解熱鎮痛薬の選び方
(厚生労働省ホームページ)



のど飴やうがい



部屋を
加湿する



水分補給



③ 「症状が悪化」「対応に悩む」そんな時は、どうしたら?

- 「症状が悪化した」などの場合は、診断を受けた医療機関または下記にご相談ください。
- 「その他、対応や相談先に悩む」場合も、下記にお電話ください。

北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター 0120-501-507 (24時間)



※5/7までは、陽性になった方は下記にご相談ください。

北海道陽性者健康サポートセンター 0120-303-111 (24時間)

身近な人が陽性となった場合はどうすれば？

基本的な感染対策の徹底を



○同居者がコロナ陽性となった場合は、家庭内で感染しないよう、以下の基本的な感染対策の実施をお願いします。

- ・手洗いや手指消毒の徹底
- ・部屋の換気
- ・物資等の共有を避け、極力接触も避ける

日頃の備えについて

体調不良時のために備えておくといよいもの

① 新型コロナウイルス感染症の抗原検査キット (国が承認した体外診断用医薬品)



※北海道陽性者登録センターは、申請受付は5/7までです。
5/8以降は、**キットの無料配送・陽性者登録は行いません。**
5/8以降に、キットで陽性となり、症状が軽い場合は、
自宅等で安静にしてください。

② 解熱鎮痛剤などの おくすり



解熱鎮痛剤のほか、
風邪薬・胃腸薬・普段
お使いのお薬などを
常備しておきましょう。

③ 食べ物やのど飴



食欲が無くても必要な
栄養を補えるものや喉
を潤せるものなどを用
意しておきましょう。