



新型コロナウイルス、みんなで乗り切ろう！

～こんなときどうする？～

新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかからない中、これから冬本番を迎え、インフルエンザの流行期に入っていきます。

ひとりひとりが感染予防意識をもち、予防行動をしていくことで、感染症を乗り越えていくことができます。

感染症に対する不安もあるでしょう、いざというときに慌てないためにも、住民のみなさまからよくお問い合わせをいただく質問をまとめてみました。



◆ 感染が疑われる症状があるとき・・・

★発熱症状等がある場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関に電話をしてください。

診察した医師の判断で必要に応じて新型コロナウイルスの検査とインフルエンザの検査を受けます。(または、検査できる医療機関を紹介してもらえます。)

◆ 陽性になって入院や療養をした場合、どうしたら元の生活に戻れる？・・・

有症状者の場合

原則として、発症日から 10 日間経過し、かつ、症状がなくなってから 72 時間を経過後、療養（病院・施設等）が解除になります。

無症状者の場合

検体採取日から 10 日間経過すれば療養（施設等）が解除になります。

- ※ 再発事例もあることから、4 週間は体調管理に気をつけてください。
- ※ いずれの場合も保健所の指導に従ってください。

◆ 陰性だったけど学校や仕事に行ってもいい？・・・

濃厚接触者で陰性の場合

患者と最後に接触した日の翌日から 14 日間は体温測定をするなど自己健康観察をし、不要不急の外出を避け、登校や出勤は控えてください。(状況に応じて学校や職場に相談してください。) やむを得ず移動する際も、公共交通機関は避けてください。

期間中、何らかの症状を発症した場合は、保健所に連絡してください。

濃厚接触者ではないが陰性の場合

◎有症状者の場合・・・症状が消失するまでは、自宅療養をしてください。その後、登校や出勤については、学校や職場と相談してください。

◎保健所が判断し検査を受けた人の場合・・・

外出自粛要請はありませんが、通常の感染予防をしてください。

登校や出勤については、必要に応じて学校や職場に相談してください。

◆ 家族または自分が濃厚接触者といわれたら？…

濃厚接触者＝感染者ではありません。（濃厚接触者の判断は保健所がし、PCR検査を受けることができます。）

濃厚接触者は、検査結果がわかるまでは、登校・出勤を控えましょう。

家庭内での感染予防に気をつけましょう。

陽性だったときは、保健所から本人に連絡があります。

感染源が同居家族以外で、家族のだれかが濃厚接触者といわれた場合でも、そのほかの家族の方は、外出自粛要請はありませんが、登校や出勤については、必要に応じて学校や職場に相談してください。

◆ 感染予防って、どんなことをしたらいい？…

①身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ2m（最低でも1m）はあけましょう。

②密集・密接・密閉の3密を避け、換気する

- ・買い物などは、少人数ですいている時間帯に行きましょう。
- ・公共交通機関の利用は、混んでいる時間帯の利用を避け、車内では会話を控えましょう。
- ・家にいても定期的に換気しましょう。

③マスクの着用

- ・マスクの表面に触れない、マスクを触った手で目・鼻・口をむやみに触らないようにしましょう。
- ・家族に感染の疑い症状がある場合などは、家の中でもマスクを着用しましょう。

④手洗い

- ・外出先から帰宅したら石けんでしっかり洗いましょう。
- ・手指消毒用アルコール薬による消毒をこまめにしましょう。



【新型コロナウイルスに関するお問い合わせ・相談窓口】

- ◎ 発熱等・受診相談センター（帰国者・接触者相談センター）
中播磨健康福祉事務所（福崎保健所）
☎ 0790-22-1234（平日9時～17時30分）
- ◎ 新型コロナ健康相談コールセンター
☎ 078-362-9980（24時間 土曜日・日曜日・祝日を含む）
- ◎ 市川町保健福祉センター
☎ 0790-26-1999（平日8時30分～17時15分）

市 川 町