

新型コロナウイルス感染症と診断された方へ ～自宅療養中に気をつけること～

令和5年5月8日以降、新型コロナ患者は、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が、高齢者等ハイリスク者との接触は控える等の配慮をお願いいたします。個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

陽性の方が外出を控えることが推奨される期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
症状のある方	発症日	発症後5日間が経過し かつ、 解熱及び症状軽快から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。 ※出勤、出校等の判断は、各自で学校、事業所等へご確認ください。					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したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方に感染しないよう配慮しましょう。 発症後10日を過ぎてても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。				
症状のない方	検査日										

※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、マスク着用をお願いします。

自宅療養中は症状の変化に気を付けましょう

自宅療養について

- ・安静にして水分を十分に補給し、休養をとりましょう
- ・周りのかたに感染させないようにマスクを着用するなど、咳エチケットを心掛けましょう
- ・状態に応じて、かかりつけ医などの医療機関に連絡し受診しましょう



新型コロナウイルス感染症に関する症状等の相談

- ・青森市保健所 感染症対策課 017-765-5282にご相談ください

症状の悪化が見られた場合

- ・すぐにかかりつけ医等医療機関に連絡し、ご相談ください

緊急性が高い場合

- ・曜日・時間帯に関わらず119番で救急車を要請してください

休日・夜間の医療機関受診等の相談

- ・子ども医療でんわ相談：#8000(概ね15歳未満の場合)
- ・救急病院紹介：消防本部017-722-2211

緊急性の高い症状

本人の症状

- 唇が紫色になっている
- 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- 肩で息をしている
- 突然、息を吸うときにゼーゼーする（2時間も続く）
- 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
- 首や右脇の下等を冷やしても発熱（37.5℃以上）が続いて辛く、水分が摂れない
- 酸素飽和度(測定可能な場合)95%以下が続く
※標準値は96～99%です。



周囲から見た状態

- 顔色が明らかに悪い。顔面蒼白または唇が紫色
- いつもと違う、ぼんやりして反応が弱い
- もうろうとしている（返事がない）



同居家族や感染を受けた可能性が高い方への対応について

同居のご家族が新型コロナにかかった場合には、可能であれば部屋を分け、感染されたご家族のお世話はできるだけ限られた方で行うことなどに注意してください。

その上で、外出する場合は、新型コロナにかかった方の発症日を0日として、特に5日間の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、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控える等の配慮をしましょう。

◆新型コロナウイルス感染症の症状等に関するお問い合わせ先◆

青森市保健所 感染症対策課(017-765-5282)までご連絡ください。