

●ご自身による健康管理を行う場合にご注意いただきたいこと

(1) 感染者の取扱いについて

- ・自宅療養中は、お手持ちの薬を服用し、十分な水分を摂って療養してください。
- ・市販の解熱・鎮痛剤、総合感冒薬も使用可能です。
- ・体調が悪化した時は、かかりつけ医や北海道陽性者健康サポートセンター（☎0120-303-111）に相談してください。
- ・療養期間は、次のとおりです。

症状がある場合	<ul style="list-style-type: none">・発症日（0日目）から7日間経過し、症状軽快（※）後24時間以上経過した場合は、8日目に解除となります。・ただし、10日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など健康状態の確認と感染予防行動を徹底してください。
症状がない場合	<ul style="list-style-type: none">・検体採取日（0日目）から7日間を経過した場合は、8日目に解除となります。・加えて、5日目に抗原検査キット（国が承認したもの）で陰性を確認した場合には、6日目（5日間経過後）に解除となります。ただし、7日間が経過するまでは、感染リスクが残存することから、検温など健康状態の確認と感染予防行動を徹底してください。

（※）症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸症状が改善傾向にあることです。

- ・症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合は、食料品等の買い物など必要最小限の外出は可能です。ただし、必ずマスクを着用し、感染予防行動を徹底の上、短時間の外出とし、公共交通機関等は使用しないでください。

(2) 濃厚接触者の取扱いについて

- ・同居のご家族は、濃厚接触者となります。自宅待機いただき、健康観察をお願いします。
- ・待機期間は、「感染者の発症日（無症状の場合は、検体採取日）」又は「住居内で感染対策（※）を講じた日」のいずれか遅い日を0日目として、5日目で解除となります。ただし、2日目及び3日目に抗原検査キット（国が承認したもの）で陰性確認した場合は、3日目で解除となります。

（※）住居内の感染対策とは、部屋を分ける、マスクの着用、こまやかな手洗い等を言います。

- ・待機期間が過ぎても、7日間は検温等の健康状態を確認しましょう。
- ・待機期間中も食料品の買い物など、必要最小限の外出は可能です。