



3 血中酸素飽和度計測器（パルスオキシメーター）の貸与及び宿泊療養所の入所  
 ご希望の方は、健康観察センター（0120-957-512）へご相談ください。  
 ただし、宿泊療養所の入所については、感染状況に応じご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。詳しくは県央保健所のホームページをご確認ください。

4 こんな症状が続いた時は、かかりつけ医、検査を受けた医療機関、または、健康観察センター（0120-957-512）へご相談ください。

- 酸素飽和度濃度が93%以下で、呼吸困難感がある
- 激しい咳や咽頭痛などの呼吸器症状
- 水分がとれない状態
- 5日目以降も38以上の熱がある

5 療養証明書について（保険関係）

詳しくは、保険会社にご確認ください。療養証明書以外にも、既にお持ちの書類で入院給付金の請求ができる場合もあります。（PCR検査や抗原検査の結果が分かるもの、診療明細書等）

6 濃厚接触者の待機期間等

家族は、濃厚接触者（自宅待機）になります。  
 濃厚接触者の自宅待機期間は、患者と最後に接触があった日（最終接触日）から5日間（6日目に外出可能）です。解除のための検査は不要です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
最終接触日	自宅待機（不要不急の外出自粛）					外出可能

すでに症状がある方や自宅待機期間中に症状が出た方は、必ず、かかりつけ医、または近くの医療機関に電話で相談の上、受診し診断を受けてください。  
 濃厚接触者については、県央保健所ホームページからご確認ください。

7 ご自宅での留意点・その他の情報

- 1 濃厚接触者/感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- 2 濃厚接触者/感染者の世話をする人は出来るだけ限られた方に
- 3 できるだけ全員がマスクを使用
- 4 こまめなうがい・手洗い
- 5 日中は出来るだけ換気をする
- 6 取っ手、ノブなどの共有部分を消毒
- 7 汚れたリネン、衣類を洗濯
- 8 ゴミは密閉して捨てる

食事も別々に！

症状軽快から24時間経過後または無症状の場合、短時間かつ公共交通機関を使わない、マスク着用等の感染予防行動を徹底することを前提に、食料品の買い出しなど必要最低限の外出は差し支えありません。

県央保健所 地域保健課 健康対策班  
 電話：0957-26-3306