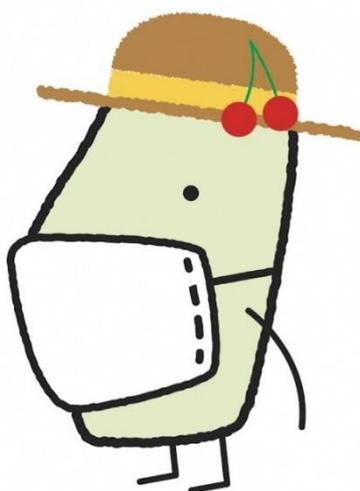


## 自宅療養をされる皆様へ

感染拡大防止のため、ご自宅から外出せず、療養をお願いします。



<療養期間>

月 日 ( ) ~ 月 日 ( )

※2ページを参考にご自身で記入をお願いします。

自宅療養に関する情報はこちら  
(山形県ホームページ)



山形県

# 1. 陽性者の自宅療養期間

症状がある方 症状が出た日の翌日から7日間経過し、症状軽快後 24 時間経過するまで

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	
発症日	療養期間 (7日間)							療養解除			
感染予防行動の徹底(※1)											

症状のない方 検査を受けた日の翌日から7日間経過するまで

通常	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
検体採取日		療養期間 (7日間)							療養解除
感染予防行動の徹底(※1)									

検査実施	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
検体採取日						検査実施	療養解除	
感染予防行動の徹底(※1)								

5日目に抗原定性検査キット(薬事承認されたもの)で陰性を確認した場合は、6日目から待機解除になります

## ※1 感染予防行動の徹底について

有症状であれば 10 日目まで、無症状であれば7日目までは感染リスクが残存することから、検温等自身による健康状態の確認や高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスクを着用する等、自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

## 2. 陽性者の療養期間中の外出について

有症状で症状軽快から 24 時間経過した方、及び無症状者については、自主的な感染予防行動(※2)の徹底を前提として、食料品等の買い出しなど「必要最小限」の外出を行うことは可能です。

※2 外出時や人と接する際は**短時間**とし、**マスクを着用**することや、移動時は**公共交通機関を使わない**こと等

## 3. 濃厚接触者の待機期間

**同居の方は濃厚接触者**にあたります。待機期間は、最終接触日から5日間です。濃厚接触者の方も待機期間中は体温測定を行う等健康観察をお願いします。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
通常	最終接触日	待機期間 (5日間)					待機解除

	0日目	1日目	2日目	3日目
自費検査実施	最終接触日		自費検査 ①	自費検査 ②

2日目、3日目に抗原定性検査キット(薬事承認されたもの)で陰性を確認した場合は、3日目から待機解除になります

最終接触日から7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、ハイリスク者との接触・ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用を避ける等の対応をお願いします。

### 3. 健康管理について

ご自身で気づかないうちに健康状態が変化している場合があります。水分が取れない、ぐったりしている、呼吸が苦しいなど、症状が悪化した場合には、フォローアップセンターに相談してください。

山形県新型コロナウイルス陽性者健康フォローアップセンター  
050-5530-2138(24 時間対応)

### 4. 医薬品の服用について

- ① 服用中のお薬がある場合は、かかりつけ医の電話診療等を受けるなどにより、2 週間程度の備蓄を御用意ください。
- ② 感染して、自宅療養中に発熱した場合には、市販の解熱剤が使用可能です。用法・用量等をよくご確認の上、ご使用ください。
- ③ のどの痛み、咳などの症状についても、市販薬でも症状を和らげることができる場合があります。  
※ 下記のような場合には、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。
  - ・他のお薬を服用している場合や、妊娠中、授乳中の場合
  - ・ご高齢、胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下など病気療養中の場合
  - ・薬などによりアレルギー症状や喘息を起こしたことがある場合
  - ・激しい痛みや高熱など、症状が重い場合や、症状が長く続いている場合
- ④ 市販薬(一般用医薬品)は、薬局、薬店(ドラッグストア)等で購入できます。

## 5. 自宅療養中の感染対策について

- ① 自宅療養をされる方、同居の方は、外出自粛をお願いします
- ② 窓を開けて小まめに換気をしてください
- ③ マスクを着用しましょう
- ④ こまめに流水と石けんで手洗いをしましょう
- ④ ドアノブやテーブルなどの共用部分の消毒をしましょう
- ⑤ お世話する人はできる限り限られた方で対応しましょう
- ⑥ 陽性者のお風呂は最後にしましょう
- ⑦ 寝室など可能な限り生活空間を分けてください
- ⑧ 汚れた衣類やタオルは一般的な家庭用洗剤で洗濯してください

## 6. 緊急時の対応について

自宅療養中に災害の発生が予測される場合は、避難等の災害対応に必要な最小限の情報(自宅療養者の住所、氏名等)について、市町村の防災担当課に提供し、避難等の対応を協議することがあります。

また、県の支援に市町村が協力し、自宅療養者の健康の確認や食料等物資提供等を実施する場合、支援に必要な情報を居住する市町村の担当部署に共有する場合があります。

## 7. 食料支援について

自宅療養者のうち、食料等の調達にお困りの場合(有症状で外出できない場合や、家族、友人等による支援を受けることができない場合など)、食料等を無料でご自宅にお届けする支援を実施しています。申込方法は個別にお知らせします。

支援を希望される場合は、県が配送を委託する事業者に療養者の氏名や住所、電話番号等を提供しますので御承知ください。感染者の急増により、食料品等支援の御希望に添えない場合もありますので御了承ください

## 8. 健康観察ツール My HER-SYS(マイハーシス)について

厚生労働省が開発した健康観察ツール My HER-SYS(マイハーシス)を活用し、陽性者ご本人等がスマートフォンやパソコン等で自身や家族の健康状態を入力いただき健康観察を行うことがあります。

詳しくはこちらをご覧ください  
(厚生労働省ホームページ)



※発生届対象外の方は、My HER-SYS で療養証明書が表示できません。