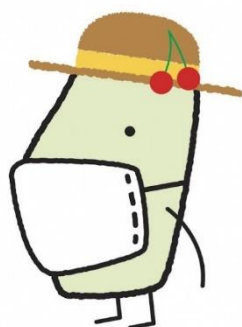


# 自宅療養をされる際のポイント

(令和5年5月8日～)



陽性となり、自宅療養される場合の留意点をまとめたしおりを作成しております。療養される際の参考としてご活用ください。



自宅療養に関する情報はこちら  
(山形県ホームページ)



## 1. 陽性者の療養期間(目安)

- ・法律に基づく外出自粛は求められません。
- ・療養期間の目安

「発症日の翌日から5日間が経過し、症状軽快から 24 時間経過するまで」

新型コロナの療養期間は、以下の考え方に基づいた対応が**推奨**されます。

※外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。

	発症日	発 症 後						
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 1日目に軽快	有症状	軽快	症状軽快後 24時間以後				療養終了 (出勤等再開可)	
発症後 2日目に軽快	有症状		軽快	症状軽快後 24時間以後			療養終了 (出勤等再開可)	
発症後 3日目に軽快	有症状			軽快	症状軽快後 24時間以後		療養終了 (出勤等再開可)	
発症後 4日目に軽快	有症状				軽快	症状軽快後 24時間以後	療養終了 (出勤等再開可)	
発症後 5日目に軽快	有症状					軽快	症状軽快後 24時間以後	療養終了 (出勤等再開可)

※ **発症日の翌日から10日間経過後までは、ウイルスの排出が見込まれる**ため、**不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者との接触を控える**等、周りの方へ感染させないように配慮しましょう。

- 家族が陽性になった場合 ⇒ 5日間は体調に注意し、重症化リスクの高い方との接触を控えましょう。(外出自粛は求められません)
- 学校や保育園、幼稚園等に通うお子様 ⇒ 通学・通園先からの指示(出席停止等)に従ってください。

## 2. 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、総合コールセンターに相談してください。

山形県新型コロナ総合コールセンター  
0120-567-690（24時間対応）

## 3. 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。

#### 4. 自宅療養中の感染対策について

- ① 窓を開けて小まめに換気をしてください
- ② マスクを着用しましょう
- ③ こまめに流水と石けんで手洗いをしましょう
- ④ 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
- ⑤ 陽性者のお風呂は最後にしましょう
- ⑥ 寝室など可能な限り生活空間を分けてください
- ⑦ 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

#### 5. 症状が数日経っても改善しない場合は？

- ・発症日から数日間、発熱や咳が継続・悪化したり、お薬が足りないなどで受診を希望する場合は、まずはかかりつけ医に御相談ください。
- ・かかりつけ医がない場合は、「外来対応医療機関リスト」から受診可能な医療機関をお探してください。

外来対応医療機関リスト  
(山形県ホームページ)



<https://www.pref.yamagata.jp/090001/kenfuku/kansensyou/gairaitaiouiryokikan.html>

受診先に迷う場合は、新型コロナ総合コールセンター(0120-567-690)へ

お問い合わせください(24時間対応)