

# 新型コロナウイルス感染症と診断されたら



長野県PRキャラクター  
『アルマ』  
©長野県アルマ

**必ず内容をご確認いただき、療養終了まで紛失しないようご注意ください。**

※診断後の医療機関受診の際や生活支援物資のお申し込みの際などに、陽性者であることを確認する書類として、本チラシをご利用いただけます。なお、**原則として再配布はできません。**

Ver5(2022.9.26)

様

診断日： 年 月 日

新型コロナウイルス感染症と診断しました。

あなたは、発生届の（  **届出対象** ・  **届出対象外** ）です。

検査結果が陰性の場合は、本チラシを破棄してください。

医療機関名： \_\_\_\_\_

※ご自身が高齢者施設、障がい者施設、医療機関（勤務のみ）に勤務又は利用をしている場合は、届出の有無にかかわらず、新型コロナウイルス感染症と診断された旨を施設等に連絡してください。

届出対象の方	保健所等から連絡あり	区分	届出対象外の方	保健所から連絡なし
①65歳以上の方 ②入院を要する方 ③重症化リスクがあり、新型コロナ治療薬の投与 又は新たに酸素投与が必要と医師が判断する方 ④妊婦		陽性者の 属性	左記①～④以外の方	
入院または原則自宅		療養場所	原則自宅	
診断された日の翌々日までに保健所又は長野県健康観察センターから電話で連絡があります （3日目になっても連絡がない場合は、健康観察センターにお問い合わせください）		保健所から の連絡	なし 診断日より療養期間に入り、ご自身で毎日の健康観察を行ってください	
あり My HER-SYSよりご自身で取得してください （上田保健所よりSMSで案内を送ります）		療養証明書 の発行	なし 本チラシや診療明細書、処方箋等で代替可能か提出先にご確認ください	
体調悪化時やお困りごとは、健康観察センターにご相談ください。		体調が悪く なった時、 お困りごとな どの相談先	体調悪化時など受診を希望する場合は、 <b>診断を受けた医療機関又はかかりつけ医にご相談ください。</b> <b>診療時間外</b> などで相談・受診ができない場合やその他お困りごとは、 <b>健康観察センター（下記相談先）</b> にご相談ください。	

## 自宅療養について

※右下二次元バーコードの「自宅療養される方へのお願い」も併せてご確認ください。

- 症状が増悪した場合や薬が必要な場合は、**診断を受けた医療機関やかかりつけ医（診療時間内）**にご相談ください。相談・受診先が無い場合は、下記相談先にお問い合わせください。

※意識障害、けいれん等で急を要する場合は、119番に連絡をしてください。

連絡をする際には、新型コロナウイルス感染症陽性者である旨を必ず伝えてください。

- 療養期間は、**発症日（症状が出た日）を0日目として7日間**になります。

例：10月1日発症の場合、10月8日まで（症状が軽快してから24時間が経過していることも必要です。）

無症状の場合は、検体採取日を0日目として7日目になります。

※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自主的な感染予防行動の徹底をお願いします



自宅療養される方  
へのお願い

## 体調悪化時やお困りごとの相談先

健康観察センター（平日・土日 8:30～20:00） **0120-117-097**

\* 上記以外の時間帯での症状悪化時

上田保健所

0268-25-7178、

0268-25-7135

緊急の症状悪化時以外は  
ご連絡ください。

## 療養にあたって（入院以外の方へ）

- 療養期間中は外出せず、同居する方とは生活空間を分け、家の中でも、マスクの着用、こまめな換気、共用するトイレ等の消毒など感染対策を実施してください。  
※症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合は、短時間で公共交通機関を使用しないなど
- 自主的な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小限の外出は可能です。
- 災害発生時など、避難の必要を感じたら、市町村の避難所など、安全が確保できる場所にすぐに避難してください。
- **避難所に避難する場合は、必ず受付で自宅療養者であることを担当者にお伝えください。**
- また、災害が発生した場合に備え、お住いの市町村に確認するなど、あらかじめ避難先を確認してください。

- 食料等の生活支援物資が必要な方は、下の二次元バーコードから申請するか、健康観察センターまでご相談ください。



支援物資  
申請フォーム

- 宿泊療養への入所をご希望の方は、下の二次元バーコード（自宅療養される方へのお願い）から申請するか、健康観察センターまでご相談ください。



自宅療養される方  
へのお願い

- 感染可能期間中※<sup>1,2</sup>に接触があった方に、以下を説明してください。（同居者は下記参照）



接触者の方  
へのチラシ

## 同居されている方へ

感染可能期間中に接触があった場合、濃厚接触者に該当しますので、健康観察と外出自粛をお願いします。

- 待機期間は、陽性者と最後に接触した日または感染対策を取り始めた日のいずれか遅い方の日を0日目として5日間（6日目解除）になります。  
※2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合は、3日目から解除が可能です（保健所への報告は不要）。なお、出勤・登校等の可否は、職場等にご確認ください。
- 7日間が経過するまでは、毎日体温測定を行い、健康観察を実施してください。
- 症状がみられたら、かかりつけ医に電話で陽性者と接触があったことを相談の上、受診してください。  
（かかりつけ医がない場合は、受診・相談センターに相談してください。）
- 生活必需品等の買い物は可能ですが、混雑していない時間帯にマスクの着用等感染対策をした上で、短時間で済ませてください。



受診・相談  
センター

- ※1 感染可能期間とは、陽性者の発症日（無症状の場合は検体採取日）の2日前から療養終了日までの間をいい、周囲の方に感染させる可能性がある期間となります
- ※2 接触とは、屋内外問わず一緒に行動を共にしたこと等をいいます
- ※3 マスクを外して1m以内15分以上会話した、車に長時間同乗した、3密の場所で一緒にいた など

## アンケート調査にご協力ください。

長野県では、今後の新型コロナウイルス感染症への対策に活かすため、感染場所の心あたり（同居内、学校など）を調査しています。無記名かつ短時間で済みますので、ご協力をお願いします。  
※「利用者登録をせずに申し込む方はこちら」で回答いただけます。



アンケート  
フォーム