

# 新型コロナウイルス感染症の診断を受けた方へ

この度は、陽性が判明しご不安な中かと思えます。

新型コロナウイルス感染症の感染急拡大により、保健所からの療養案内や健康観察はショートメール(SMS)で行っております。重症化リスクの高い方など、必要時にはSMSとは別にご連絡をする場合があります。

## 陽性が判明したら

ご自身での健康観察開始

検査医療機関から保健所へ  
発生届提出



保健所から陽性者の方へ  
ショートメールを送信



療養最終予定日  
保健所から陽性者の方へ  
ショートメールを送信



陽性判明後は、療養期間が終了するまで、**毎日体温を測定し、健康状態に悪化がないかご確認ください。**  
療養最終日まで、基本は**外出自粛、自宅療養**をお願いします。  
医師が必要と判断した場合は、**宿泊療養**または**入院**をしていただく場合があります。  
同居者がいる場合は、**家庭内隔離・感染対策**を行ってください。  
療養期間については裏面をご確認ください。

健康観察の登録に必要な**HER-SYS ID、専用連絡先等**をお知らせします。  
重症化リスクが高い方など、必要時にはショートメール(SMS)とは別に保健所からご連絡する場合があります。

大阪市ホームページで情報をご確認頂けます。



「新型コロナウイルス感染症について」



「新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイト」

## ご自身での健康観察のお願い

症状の悪化や緊急性を判断し、対応することを目的として、厚生労働省によるスマートフォンアプリ「**My HER-SYS**」への体温、症状等の入力をお願いします。

症状の経過は、外出自粛解除を判断するにあたり重要な情報ですので報告をお願いします。

入力には、保健所からショートメールでお知らせする「**HER-SYS ID**」が必要です。


パルスオキシメーターが必要な方は、保健所から送信するショートメール内の専用メールアドレスよりお申し込みください。



アプリ利用方法

### 緊急性の高い症状

●はご家族がご覧になって判断した状態です。

表情・外見	息苦しさ 等	意識障害 等	SpO2 (血中酸素飽和度)
唇が紫色になっている 顔色が明らかに悪い● 	息が荒くなった 急に息苦しくなった 胸の痛みがある 少し動くと息があがる 肩で息をしている ゼーゼーしたような呼吸	ぼんやりしている もうろうとしている 脈のリズムが乱れる 返事がない● 反応が弱い●	パルスオキシメーターの値が 95%以下の場合 下記へ相談を <b>【緊急】93%以下</b>

妊娠中の方、免疫低下疾患がある方、緊急性の高い症状のある方は下記の相談・連絡先へご相談ください。

## 相談・連絡先(24時間対応)

自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル ☎06-6647-0790

新型コロナ受診相談センター ☎06-6647-0641

またはお住まいの区の保健福祉センター(平日9:00~17:30)へ

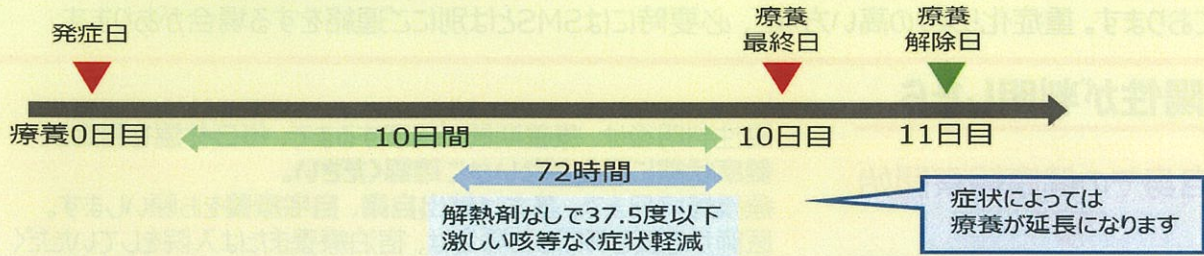


## 療養期間(療養解除日)について

発症日： 月 日 療養最終予定日： 月 日

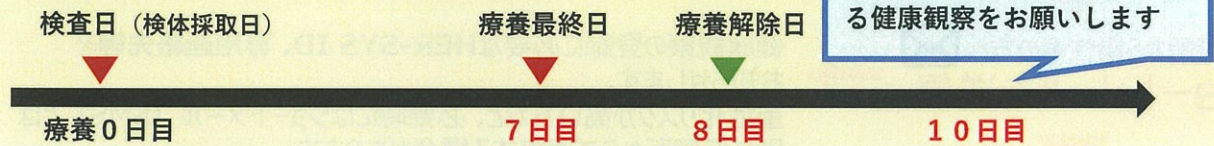
### 有症状(発熱や咳(せき)などがある)の場合

発症日から10日間経過し、かつ、解熱剤を服薬せず症状軽快後72時間経過するまで



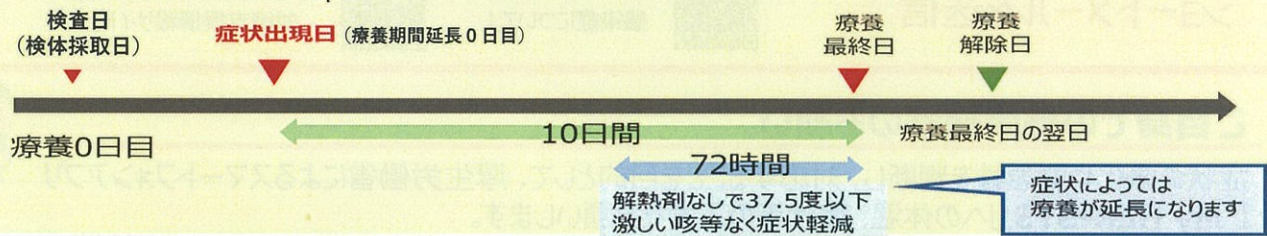
### 療養開始から療養解除まで無症状の場合

陽性確定に係る検体採取日から7日間経過するまで



### 療養開始時に無症状で療養期間中に症状が出現した場合

症状出現から10日間経過し、かつ、解熱剤を服薬せず症状軽快後72時間経過するまで



## 濃厚接触者の方へ

### 感染可能期間(感染するかもしれない期間)

陽性者が有症状 → 症状出現日の2日前から療養最終日まで ( 年 月 日 ~ 月 日 )  
 陽性者が無症状 → 検体採取日の2日前から療養最終日まで ( 年 月 日 ~ 月 日 )

感染可能期間内に次の接触があった人は濃厚接触者に当たります。

- お互いにマスクなしで、手が触れる距離で15分以上会話した
- 陽性者がマスクなしで、手が触れる距離で15分以上会話した
- 同居者(トイレや風呂の共有あり)の方

国立感染症研究所ホームページ



濃厚接触者について迷う場合は国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」をご参考ください。

### 濃厚接触者に該当する方は、最終接触から7日間は外出自粛をお願いします。

- ▶ **外出自粛** 検査で陰性の場合でも、健康観察期間は仕事を含めた不要不急の外出はせず、他者との対面接触は避けて自宅待機をしてください。
- ▶ **健康観察** 10日間を経過するまでは、1日2回は体温測定をし、健康状態を確認してください。健康観察期間中に症状の悪化があった場合は、濃厚接触者であることを伝えたくうえで、お近くの医療機関の発熱外来を受診をしてください。受診先が見つからない等の場合は、濃厚接触者専用ダイヤル ☎06-6647-0790 へご相談ください。