

濃厚接触者となられた方へ

1 自宅待機開始

待機期間は、陽性者と最後に接触があった日の翌日から5日間です。ただし、7日間を経過するまでは、検温などご自身で健康状態を確認してください。また、不要不急の外出は避け、マスクの着用や手指消毒等の感染対策をお願いします。

◆健康状態の確認方法

・体温測定・症状の確認を1日1回し、ご自身で記録をしてください。

症状例：咳、呼吸困難、鼻水・鼻づまり、のどの痛み、頭痛、吐き気・嘔吐、全身のだるさ、関節痛・筋肉痛、下痢等

◆症状が出た場合は、必ず事前に連絡のうえ発熱外来（発熱患者等の診療・検査機関）を受診してください。

コロナ コールセンター 岡山 🔍

2 自宅待機中

・同居家族がいる場合や、家族に陽性者（自宅療養中）がいる場合は次のことを守ってください。

別紙「家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」参照

- 1 部屋を分けましょう（接触を少なくする工夫を）
 - 2 陽性者のお世話は、できるだけ限られた方にしましょう
 - 3 お互いに、マスクをしましょう
 - 4 こまめに手を洗いましょう
 - 5 日中は定期的に換気をしましょう
 - 6 手のよく触れる共用部分はそうじ・消毒をしましょう
 - 7 汚れたりネン、衣類を扱う時は手袋、マスクをしましょう
 - 8 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れて、密閉して捨てましょう
- ・災害に備えて、別紙「災害が発生した場合の避難について」を確認ください。災害時におけるご自宅の危険度について、ハザードマップで確認し、避難される際は、避難所で濃厚接触者であることを申し出てください。

3 自宅待機終了

保健所からの連絡はしませんが、症状が出ないまま5日間を終えた場合は、自宅待機終了です。



岡山県備北保健所新見支所

平日連絡先：0867-72-5691（8：30～17：15）