

◆検査結果がでる前に◆

新型コロナウイルス感染により、自宅療養となった場合の備えとして災害対策のように、**ご家庭で5～6日分の食料品の備蓄が必要となります。**

一定の要件を満たし、申込みしていただいた方に、自宅療養セットをお送りしますが、到着までに通常3～4日、患者急増時には、さらに遅れる場合もあります。1人分×5～6日分の食料や日用品を可能な範囲で備蓄しておきましょう。

01 医療機関や保健所から「陽性（感染している）」と言われたら…

02 保健所から、携帯電話へショートメール（SMS）を送りますので、次のとおり対応をお願いします

①「症状をお知らせいただくページ（My HER-SYS）」

→毎日の症状や健康状態の入力をお願いいたします

* 体調悪化の場合は裏面をご覧ください

②「新型コロナウイルス感染症に関する質問票」

「新型コロナウイルス陽性となった方へ（お知らせ事項）」

→質問票に回答し、お知らせ事項の内容を確認して

各自対応をお願いいたします。

<https://www.harp.lg.jp/u8KLSSB2>

質問票は右記のQRコード/URLからも回答可能です。



③「症状のあるご家族のための検査申込みフォーム」「自宅療養セットの申込みフォーム」「自宅療養証明書申込みフォーム」

→必要に応じ、申込みしてください。

※ショートメールによる連絡が不可の方は、保健所からの連絡をお待ちください。

03 症状がない、または軽快した方は、裏面の療養終了日で、療養は終了です 翌日からは通常の生活となります（保健所からの連絡はありません）

療養延長となる可能性がある場合には、保健所から連絡をいたします



もし担当保健所が違う場合は、地域の保健所からのご連絡をお待ちください。

千歳保健所

裏面もご確認ください

【あなたの療養終了日】

| | 発症日 | 療養期間 | 療養終了日 | 備考 |
|----------------------------------|------------------------|------|-------------|---|
| 症状あり <input type="checkbox"/> | 症状が出た日 月 日 (0日目) | 10日間 | 10日目 月 日 | ※11日目から通常的生活 |
| 症状なし <input type="checkbox"/> | 検体採取日 月 日 (0日目) | 7日間 | 7日目 月 日 | 10日間が経過するまでは自身で以下の対応を継続 ・健康状態の確認 ・感染リスクが高い場所の利用や会食等を避ける |

- 発症日は、症状が出た日（無症状の場合は検体採取日です）
- 陽性判明時に無症状でも途中で症状がでた場合は、その日が発症日になります

【あなたの健康について】

◆体調悪化などにより、診察やお薬の処方を希望される場合は、陽性が判明した医療機関やかかりつけ医又は保健所へ相談してください。

※急速に症状が悪化するなど極めて緊急性の高い場合は、119番へ

※検査結果が判明するまでの間に体調悪化された場合も同様です

◆毎日の症状を入力いただくページ（My HER-SYS）の不明な点については、次の連絡先にお問合わせください。

03-6812-7818（受付時間9:30～18:15（土日祝除く））

【ご家族の健康について】

◆同居家族は濃厚接触者となりますので、不要不急の外出自粛をお願いします。

（食料品や日用品の調達など生活維持のために必要な外出は、マスク着用・手指消毒などの感染予防対策をした上、短時間・最小限にしてください）

【期間】・原則、患者の発症日もしくは家庭内でマスク着用など感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日として5日目まで（6日目に解除）。

・2日目及び3日目に抗原定性検査キットで、陰性を確認した場合は3日目解除が可能。

いずれの場合も7日目を経過するまでは検温などご自身の健康状態の確認を行い、高齢者など重症化リスクの高い方との接触や感染リスクの高い場所や会食等は避けて、マスクの着用などの感染対策をしてください。

◆体調悪化などにより診察を希望される場合は、かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター【24時間】（0120-501-507）などにご相談ください。

◆同居人以外で接触があり、感染の可能性のある方がいる場合は、道ホームページを参考に接触者への連絡等、対応してください。

連絡先 千歳保健所 TEL 0123-23-3175（平日8:45～17:30）

* 時間外の際は警備につながりますので、ご用件をお伝えください。