



新型コロナウイルス感染症の検査で陽性が判明し、療養生活にご不安を抱えていることと思います。

今後の療養生活、患者さまとご家族の健康への対応について、以下をよくお読みいただき、対応してください。**(基本的に保健所からの連絡を行いません。対応にお困りの場合は、保健所までご連絡ください。)**

皆様のご協力をお願いいたします。

【あなたの健康について】

保健所から、携帯電話のショートメール(SMS)に「症状をお知らせいただくページ(My HER-SYS)」をお送りします。

毎日の症状や健康状態の入力をお願いいたします。

1 健康状態の確認について

◆1日2回の体温測定、酸素飽和度(SpO₂)の測定、体調等の確認を行い、My HER-SYSに入力してください。

※酸素飽和度の測定に使うパルスオキシメーターは保健所から無料で貸与します。

添付の使い方をよく読み、できるだけ、座って安静にして、お測りください。

◆入力いただいた内容は、毎日保健所職員が、確認します。

◆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))

2 体調の悪化、急変時の対応について

◆体調悪化などにより、診察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、SpO₂が90%以下となるなど極めて緊急性の高い場合は、119番へ

【療養生活について】

基本的には自宅で療養いただくようお願いしています。

自宅療養セット(食品・日用品)の希望は、質問票で申し込みしてください。

*配送までは3~4日、患者増加時には6~7日程度かかる場合があります。

ご家族に高齢者、透析患者、妊婦や糖尿病などの重症化の心配があり、隔離目的の宿泊療養を希望される場合は、保健所へご連絡ください。

【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	(1日目 ~ 10日目) 月 日 ~ 月 日	※11日目から通常の生活
症状なし <input type="checkbox"/>	検体採取日 月 日 (0日目)	7日間	(1日目 ~ 7日目) 月 日 ~ 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

発症日は質問票で、お答えいただいた症状が出た日（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、その日が発症日となります。

療養終了予定日に「症状がない」または「軽快した方」で保健所からの連絡がない場合は療養は終了です。

療養延長となる可能性がある場合には保健所から連絡します。

【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。

- 【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（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日間が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での会食は避け、マスクの着用など感染対策をしてください。

◆**同居家族で、症状がある方、妊婦や透析治療中の方は、希望に応じ、保健所で検査を行います。連絡方法は別途お知らせします。**

◆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。

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

時間外の際は警備に繋がりますので、ご用件をお伝えください

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…

右のQRコード/URLでご案内するページに

02 できるだけお答えください

あなたの健康状態や同居のご家族など感染のおそれのある方の状況をお知らせください。自宅療養にかかる配食サービスのご案内もあります。



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

03 保健所から、携帯電話のショートメール（SMS）に「症状をお知らせいただくページ（My HER-SYS）」をお送りします 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

04 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 療養延長となる可能性がある場合には、保健所からご連絡をいたします



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日目から通常の生活
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避ける

開始日 (0日目)	1日～6日	7日	8日	9日	10日	11日
●症状が出た日					療養終了日	通常の生活
●無症状の人： 検体採取日	← 症状なし →		療養終了日	10日間が経過するまでは自身で健康状態の確認等の対応を継続		通常の生活

* 陽性判明時に無症状でも途中で症状がでた場合は、その日が開始日になります。

- くわしい内容について知りたい方については、道ホームページをご覧ください



【道ホームページ】

【あなたの健康について】

- ◆ 体調悪化などにより、診察を希望される場合は、保健所へ相談してください。かかりつけ医などへの調整を行います。※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。
 【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、感染の可能性が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。