

新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

長野市では、オミクロン株の特性を踏まえ、社会機能を維持しながら市民の皆様の命と健康を守るため、保健所における感染者の調査および療養について、当面の間、以下のとおりとします。

療養していただく場所と保健所からの連絡

感染者の症状や重症化リスク等を踏まえ、診断した医師が、入院の必要性を判断します。

入院不要	自宅療養	診断された日から3日ほど経過の後に、市保健所から連絡します。
	宿泊療養施設（ホテル）の療養を希望される方は、市保健所へ連絡してください。	
入院の必要がある またはその判断が困難な場合		診断された当日または翌日に市保健所から連絡します。

※ 症状が強くなったり、薬が必要な場合は、診断を受けた医療機関に相談する（開院時間内）か、市保健所にご連絡ください。

自宅療養について

- 療養期間は発症日（症状が出始めた日が0日）から10日目までです。
- 療養期間中は外出はしないでください。
- 同居する方と生活空間を分けて（できるだけ個室から出ないようにして）ください。
- 個室から出るときは、マスクを着用し、こまめに手洗いか手指消毒をしてください。
- 同居者と共用するトイレ等、使用後は消毒をしてください。
- 同居者全員が入浴した後、最後に入浴してください。
- 鼻をかんだティッシュ類は、ごみ袋に入れ、入れ口をしばって密閉し捨ててください。
- 体調、症状の変化に留意し、症状が強くなったり、薬が必要な場合は、診断を受けた医療機関に相談する（開院時間内）か、市保健所にご連絡ください。

詳細は、長野市ホームページをご覧ください。

新型コロナウイルスに感染したことをお知らせしてください

- 同居している方には、このパンフレットの裏面をお伝えください。
- 御自身が以下の施設に勤務または利用をしている場合は、感染者と診断された旨を施設等に連絡してください。
高齢者・障害者施設、保育所・幼稚園、小学校・特別支援学校、放課後児童クラブ
医療機関（勤務のみ）
- 同居以外で接触のあった方については、裏面の濃厚接触者に該当されなかった方について説明をしてください。

市保健所 平日 午前8時30分～午後5時15分 ☎026-226-9964
連絡先 土曜・日曜・祝日と平日の上記以外時間帯 ☎026-226-4911

新型コロナウイルス感染症と診断された方と同居されている方へ

同居されている方は、濃厚接触者となります

同居されている方は、濃厚接触者となります。

※ただし、感染者とまったく接触がないか、感染者の発症2日前以後の接触がない場合は、濃厚接触者にはなりません

外出自粛の期間は、感染者と最後に接触した日（または感染対策を取り始めた日）を0日として7日目までです。（8日目に解除）

市保健所でのPCR検査のご案内

濃厚接触者のうち、65歳以上、糖尿病や高血圧症など基礎疾患がある、肥満のいずれか（または重複して）**該当のある方で発熱やのどの痛みなどの症状のない方**は、市保健所のPCR検査の対象となります。市保健所にご連絡ください。

これらに1つも該当せず、症状のない方は、行いません。

症状がある方は、かかりつけ医や近くの医療機関に事前に連絡した上で受診をしてください。（PCR等の検査は、医師の判断によります。）

濃厚接触者の期間中の過ごし方とお願い

- 家庭内でもマスクの着用をし、こまめな手洗いか手指消毒、ドアノブやトイレ等の消毒を行ってください。
- 外出をお控えください。ただし、必要な食料の購入等やむを得ない場合は、感染対策をして対応してください。
- 期間中は、御自身で健康観察を行い、発熱やのどの痛みなどの症状が出てきたら、かかりつけ医や近くの医療機関に事前に連絡した上で受診してください。受診先がわからない、見つからない場合は、市保健所にご相談ください。

同居以外の方で接触があった方へ

- 発症日2日前からこれまでに、マスクを外して1m以内15分以上会話をした人、車に長時間同乗していた人、3密状態の場所で一緒にいた人
可能であれば5日程度外出を控える、体温測定や体調の変化に留意する、発熱や風邪症状がみられた場合は医療機関に電話し新型コロナウイルス感染者と接触があったことを伝えたくて受診する、マスクの着用と手指消毒を徹底、他者との食事や喫煙・マスクなしの会話・3密状態における他者との接触を避ける、高齢者や基礎疾患をお持ちの方との接触を控える
- その他接触された方
最終接触日の翌日から7日間は、感染リスクの高い場所の利用や会食等を控え、特にハイリスク者との接触やハイリスク施設への不要不急の訪問を控える、検温等の健康観察に努め、症状がみられた場合は医療機関に電話し新型コロナウイルス感染者と接触があったことを伝えたくて受診する

市保健所 平日 午前8時30分～午後5時15分 ☎026-226-9964
連絡先 土曜・日曜・祝日と平日の上記以外時間帯 ☎026-226-4911