

検査キットによる自己検査で陽性となった方へ

検査キットで陽性となった方は、長野市のオンライン登録システム(電子申請)で申請することにより、感染者となります。

感染者(新型コロナウイルス感染症と診断された方)とはなりません、発生届の対象とはなりません。(発生届の対象外の方は、国のシステムには登録されません。)

※発生届の対象者となる方(「①65歳以上の方②入院を要する方③重症化リスクがあり、新型コロナの治療薬投与等が必要な方④妊娠している方」のいずれかに当てはまる方)は、自己検査陽性での登録システムを利用できない方です。

宿泊・自宅療養証明書

保健所では、証明書は発行しません。

オンライン登録システムを利用した方は、届出受理メールをパソコンやスマートフォンに保存しておくことをお勧めします。

診断されてからの保健所からの連絡

○保健所から連絡はしませんので、下記をご確認の上、療養をお願いします。

療養期間について

症状のある方

●**発症日から7日間経過し、かつ症状軽快後24時間経過した場合は、8日目に解除**

例：9/1に症状が出現(症状が出た日が0日)

→9/8(7日目)までが療養期間で、9/9に解除

*入院している方、高齢者施設に入所している方については従来と変更なく、10日間経過し、かつ症状軽快後72時間経過した場合に11日目から解除が可能になります。

症状のない方

●**検体を採取した日から7日間経過した場合には、8日目に解除が可能(従来と変更なし)**

例：検体を採取した日が9/1

→9/8(7日目)までが療養期間で、9/9に解除

*5日目の抗原検査キットによる検査で陰性を確認した場合は6日目に解除が可能

【療養期間解除後の感染予防行動のお願い】

●**症状のある方は10日間、症状のない方では7日間(5日目の検査で陰性でも)は感染リスクが残りますので、感染予防行動の徹底をお願いします。**

- ・健康状態の確認や高齢者などハイリスク者との接触を避け、ハイリスク施設への訪問やデイサービスの利用はしない
- ・感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける
- ・マスクを着用する 等

自宅療養について

○療養期間中は外出はしないでください。

症状がない方と、症状はあったが症状が軽快してから24時間経過した方は、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最低限の外出は差し支えありません。

○感染していない同居する人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、入れ口をしぼって密閉し捨ててください。



詳細は、長野市ホームページをご覧ください。

体調悪化時の相談

- 体調、症状の変化に留意し、症状が強くなったり、薬が必要になったりする場合は、**かかりつけの医療機関に相談してください。（開院時間内）**
休診日等で受診先に困るときは、下記の相談窓口（市保健所）にご連絡ください。

相談窓口（長野市保健所）

- 平日 午前8:30～午後5:30 ☎026-226-9964 午後5:30～午後8:00 ☎026-226-4911
■ 土曜・日曜・祝日 午前8:30～午後8:00 ☎026-226-4911



■ 夜間の緊急時の連絡先

夜間に体調悪化し、翌朝まで待てない場合は、☎026-226-4911に連絡してください。
体調悪化がひどく、一刻も早い受診が必要と思われる場合には、119番通報をしてください。
（通報時は陽性者であることを伝えてください。）

感染者が高齢者施設等に勤務、または利用しているとき

- 感染者と診断された旨を施設等へ連絡してください。
- ・ 高齢者・障害者施設（従事者、利用者）
 - ・ 医療機関（従事者、入院患者）

同居されている方（感染者の発症2日前以後、感染者と接触がある同居者）は、濃厚接触者となります

- 濃厚接触者の待機期間は、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5日目までです。（6日目に解除）
健康観察の期間は、7日目までです。（⇒下記※参照）

【濃厚接触者の待機期間中の過ごし方】

- 家庭内でもマスクを着用し、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。
- 待機期間中に発症する可能性がありますので、外出をお控えください。ただし、必要な食料品等の買い出しなどやむを得ない場合の外出は可能です。その際は、感染対策を取り、公共交通機関を利用しないようにお願いします。

※健康観察期間中は、毎日体温測定を行うなど健康観察を実施しましょう。症状が出たら、感染した可能性があるため、症状が出現してから7日間は自宅で療養しましょう。今回申請した方と同じく、検査キットで検査し、陽性であればオンライン申請をさせていただくこともできます。（要件は、ホームページで確認してください。）
高い熱や水分が取れないことが長く続く場合は、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してください。



濃厚接触者

同居以外で感染者と接触があった方へ

- 発症日2日前からこれまでに、マスクを外して1m以内15分以上会話をした方、車に長時間同乗していた方、3密状態の場所で一緒にいた方
- ・ 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上で受診してください。
 - ・ 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ましょう。