

陽性 の 診断 を 受けた 人 へ

医療機関（または 保健所）で 新型コロナウイルス感染症 と 診断 を 受けたら、携帯
に 保健所 または フォローアップセンター から SMS（ショートメール） が 届き
ます。（携帯電話 を 持っていない 人 には 電話 が あります。）

【SMS（ショートメール） が 届いたら】

※SMS（ショートメール） は、0120-890-099 の 番号 から 届きます※

SMS（ショートメール） の URL から、自分 の 持病 や 家族 に 関する こと
等 について、「新型コロナウイルス感染症 ヒアリングシート」へ 入力して く
ださい。

情報は 保健所 が 確認します。保健所 から 連絡 が ある 場合 が ありま
す。

医療機関（または 保健所）から 陽性 の 診断 を 受けたら

療養期間 の 過ごし方 の 注意点 が 県ホームページ に あります。SMS（ショ
ートメール）に ある URL から 必ず 確認して ください。

※体調 が 悪くなって 急ぐ 場合は、保健所 に 電話して ください。

※陽性 の 診断 を 受けて から 2日以上 保健所 または フォローアップセン

ター から 連絡 (SMS (ショートメール) もしくは 電話) が ない 場合 は、保健所
に 電話して ください。

【療養方法 の 決定】

発生届 や 入力した 内容 を 保健所 が 確認して、療養方法 を 決めます。

自宅療養 の 人 に 保健所 から の 電話案内 は ありません。

療養期間中 の 過ごし方 は、県ホームページ を、自分 で 確認して ください。

入院、宿泊療養 の 人 は、保健所 や 療養先 の 施設 から 案内 の 電話
が あります。指示 に 従って ください。

自宅療養中 の 健康観察 に ついて

療養期間中 は、毎日 決まった 時間 に 体温 を 測る など、自分 の 健康
状態 を 観察 して ください。

65歳 以上 の 人、重症化する 可能性 の ある 人 には、診断 を 受けた 翌日
から 保健所、訪問看護ステーション、または フォローアップセンター から 健康
観察 が あります。

65歳 未満 の 人 には、フォローアップセンター など から の 健康状態 の

かくにん 確認は ありません。自分 で けんこうじょうたい 健康状態 を かくにん 確認して ください。しょうじょう 症状 が わる

くなった ばあい 場合 は してい 指定された まどぐち 窓口 へ かなら 必ず れんらく 連絡して ください。

My HER-SYS の とうろく 登録

たげんご (多言語 : https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00295.html)

や しょうほうほう 使用方法 など の しつもん 質問 が あったら、くに 国 の といあわ まどぐち 問合せ窓口 に かくにん 確認して ください。

こうせいろうどうしょういっばんせんようといあわ まどぐち 厚生労働省一般専用問合せ窓口

03-6885-7284 または 03-6812-7818

うけつけじかん げつよう きんよう どにちしゆく を のぞ 受付時間 : 月曜～金曜 (土日祝 を 除く) 9 : 30 ～ 18 : 15

りょうようちゅう 療養中 の けんこうじょうたい 健康状態 を ただ かんさつ 観察する ため、さけ 酒 や たばこ は や 止めて ください。

たいちょう 体調 が きゅう か 急に 変わる ばあい 場合 も ある ので、しょうじょう はつねつ せき たん けんたいかん 症状 (発熱、咳、痰、倦怠感など) が

ひどくなった ばあい 場合 や、いそ ばあい 場合は、すぐ に ほけんじょ 保健所、ほうもんかんご 訪問看護ステーション また

は フォローアップセンター に れんらく 連絡して ください。

すぐに ^{れんらく}連絡 ^を ^{する} ^{必要} ^が ^{ある} ^{しょうじょう}症状

^{ひょうじょう}表情・^{がいけん}外見	^{かおいろ}顔色 ^が ^{あき}明らかに ^{わる}悪い (※) ^{くちびる}唇 ^が ^{むらさきいろ}紫色 ^に なっている いつもと ^{ちが}違う、^{ようす}様子 ^が おかしい (※)
^{いきぐる}息苦しき等	^{いき}息 ^が ^{あらく}荒くなった (呼吸数^{こきゅうすう}が多^{おお}くなった) ^{きゅう}急に ^{いきぐる}息苦しきくなった ^{せいかつ}生活 ^を ^{して}いて ^{すこ}少し ^{うご}動くと ^{いきぐる}息苦しき ^{むね}胸 ^の ^{いた}痛み ^が ある ^{よこ}横 ^に なれない。座^{すわ}らないと ^{いき}息 ^が できない ^{かた}肩 ^で ^{いき}息 ^を ^{して}いる ^{とつぜん}突然 (2時間以内を目^め安^{やす}) ゼーゼー ^{しはじ}しはじめた
^{いしきしょうがい}意識障害等	ぼんやり ^{している} (反応^{はんのう}が弱^{よわ}い) (※) もうろうと ^{している} (返事^{へんじ}がない) (※) ^{みやく}脈 ^が ^と飛ぶ、^{みやく}脈 ^の リズム ^が ^{みだ}乱れる ^{かん}感じ ^が ^{する}

(※) は ^{かぞくなど}家族等 ^が ^{うえ}上 ^に ^か書いている ^の ^{こうもく}項目 ^を ^{かくにん}確認した ^{ばあい}場合

療養 期間中 の 問合せ 窓口（※ コロナ陽性者 専用）

療養 期間中 の 自分 の 体調 や 療養 期間等 に ついて の 質問 は 下の 電話番号 へ 連絡して ください。

宮崎県フォローアップセンター 0120-890-099

延岡保健所：0982-33-5373

※コロナ の 陽性者 が 急に 増えたので、電話 が 繋がりにくい です。

繋がらない 場合は、少し 待ってから かけ直して ください。（午後 は 繋がります）

療養 の 解除

〈症状 がある 人〉

発症 日 を 0日 とした 7日目 が 療養最終日 です。

※発症 日 とは、咳、鼻水、咽頭痛、発熱 など の 症状 が 出始めた 日 です。

〈無症状 の 人〉

検体採取 日 を 0日 とした 5日目 が 療養最終日 です。

※無症状 の 人 が 療養期間中 に 発症した場合、発症 した 日 から7日間

が療養期間 です。

療養 期間中 の 症状 の 変化 で、療養 期間 が 延びる 場合 も あります。

65歳 以上 の 方、重症化 リスク の ある 人 は、療養 の 解除 は 保健所

が 決めます。療養 解除日 には、保健所、訪問看護ステーション または フォローア

ップセンター から 電話 か ショートメール で 連絡 が あります。

重症化 する 可能性 の ない 65歳未満 の 人 は、基準から 自分で 療養

期間 を 判断して ください。療養解除 に ついて、保健所 等 から の 連絡 は

ありません。

陽性者 は、一緒 に 住む 家族等 が 後から 陽性 に なった 場合 でも、

療養 期間 の 延長 は ありません。ただし、家庭内 に 陽性者 が いる 間 に

療養解除 と なった 時 は、家庭内 に ウイルス が ある ので、マスク や

手洗い、うがい を 念入り に する など 家庭 の 中 や 外 で の 感染

対策 には 十分 気 を つけて ください。

自宅療養中 の 注意事項

療養期間中 外出 は できません。自宅内 でも 必要最小限 の 行動 に して

ください。外部 から の 訪問者 と も 会わないで ください。

自分 の 部屋 から 出る 時 は、不織布 の マスク を つけて ください。

定期的に 手洗い や 部屋 の 換気 (1時間 に 2回 程度) して ください。

家族 など 同居 の 人 とは、 部屋 を 分けて、できるだけ 部屋 から 出ない よう に して ください。

食器、 歯ブラシ、タオル など は、自分 専用 と して ください。洗面所・トイレ も 自分 専用 の もの が 望ましい です。

服薬中 の 薬 が ある 場合、自宅療養 期間中 に 薬 が 不足 しない ように、かかりつけ の 医療機関 など に 相談して ください。

食料・日用品 は、基本的 に 自分 で 調達・ 確保 を して ください。配送(宅配)

サービス を 利用する 場合 は、配送者 と 直接 接触 しない 受取方法 に してください。

近く に 親族、知人等 が いない、食料 品等 の 調達 の 支援 を 受けること

が できない 場合 は、自宅療養 期間中 の 食料 や 生活用品 の 支援 を し

ています。 (詳細 は こちら URL: <https://www.pref.miyazaki.lg.jp/covid-19/kenmin/20210521131704.html>)

感染者 が 触れる もの の 表面 (ベッドサイド、テーブル、ドアノブなど)は 家庭用

除菌スプレー (消毒用 アルコール) など で、1日1回以上、拭いて ください。

清掃リネン・衣類等

洗濯用洗剤 で 洗濯して、しっかりと 乾燥 させます。

(洗濯表示 に 書いて ある 上限 の 温度 での 洗濯、乾燥 が おすすめ です。)

ごみ

感染者^{かんせんしゃ} の 鼻水^{はなみず} など が ついた マスク や ティッシュ など の ごみ を
捨てる場合^{す ばあい} は、「燃やすごみ」に^も 出して^だ ください。

1. ごみ を 新聞紙^{しんぶんし} など で 包み^{つつ}、直接^{ちよくせつ} 触れない^ふ。
2. ごみ に 直接^{ちよくせつ} 触れない^ふ ように、ごみ袋^{ぶくろ} を しっかり 縛って^{しば} 出す^だ。
3. ごみ を 捨てる^す 前^{まえ} と 後^{あと} に、石けん と 流水^{りゅうすい} で しっかり 手^て を 洗う^{あら}。

ごみ が 袋^{ふくろ} の 外側^{そとがわ} に 出る^で 場合^{ばあい} や、袋^{ふくろ} が 破れている^{やぶ} 場合^{ばあい} は、ごみ袋^{ぶくろ}
に 二回^{にかい} 入れる^い。

ペット を 飼っている 人

自宅療養中^{じたく りょうようちゅう} に 医療機関^{いりょうきかん} に 入院^{にゅういん} が 必要^{ひつよう} と なる 場合^{ばあい} が あります。ペ
ット の 世話^{せわ} が できない 場合^{ばあい} は、親類^{しんるい} や 知人^{ちじん} など に 預かって^{あず} もら
う ように して ください。

同居者^{どうきょしゃ} が いる 場合^{ばあい} の 注意事項^{ちゅういじこう}

同居者^{どうきょしゃ} は、濃厚接触者^{のうこうせつしよくしゃ} です。感染^{かんせん} している 可能性^{かのうせい} が 高い^{たか} 人^{ひと} など 保健所^{ほけんじょ}
が 必要^{ひつよう} と 判断した^{はんだん} 人^{ひと} 以外^{いがい} は、保健所^{ほけんじょ} での 行政検査^{ぎょうせいけんさ} (PCR 検査) を しま
せん。同居者^{どうきょしゃ} も 毎日^{まいにち} 健康状態^{けんこうじょうたい} の 観察^{かんさつ} を して、症状^{しょうじょう} が 出た^で 場合^{ばあい}、

でんわ 電話 を してから、いりよう きかん 医療機関 を じゅしん 受診して ください。

か ていない かんせん 家庭内感染 を ふせ 防ぐ ため に

かんせんしゃ せんよう 感染者専用 の へや 部屋 を ようい 用意 できない ばあい 場合は、どうしつない 同室内 の ぜんいん 全員 が ふしよくふ 不織布

マスク を つ 着けて、 しっかりと かんき 換気 を しましょう。

どうきょしゃ 同居者 が かんせんしゃ 感染者 の へや 部屋 に で い 出入り する とき は、ふしよくふ 不織布マスク を つ 着けて、

みず 水 を なが 流しながら せっけん 石けん、または しょうどくよう 消毒用 アルコール で てゆび しょうどく 手指消毒 を しましょう。

おな 同じ せんめんじょ 洗面所・トイレ を つか 使う ばあい 場合は、 しっかり せいそう 清掃 と かんき 換気 を しましょう。

ふろ 風呂は、かんせんしゃ 感染者 が かぞく 家族 の なか 中で さいご 最後 に つか 使いましょう。

リネン（タオル、シーツなど）、しょつき は 食器、歯ブラシ など 、とく 特に せんめんじょ 洗面所 や トイレ の

タオル は、どうきょしゃ 同居者 と いっしょ 一緒に つか 使わないで ください。

かんご 看護 は き 決まった ひと 人が して ください。きそ しつかん 基礎疾患 が ない けんこう 健康 な ひと 人が

いいです。かんご 看護 する ひと 人も かんせんしゃ 感染者 も、どちら も サージカルマスク を ちゃくよう 着用

して、めーとる いじょう はな 1 m 以上 離れて ください。

かんせんしゃ 感染者 の たいえき おぶつ 体液・汚物 に ふ 触れないで ください。せいそう せんたく 清掃・洗濯 を する ばあい 場合、不織

布マスク、てぶくろ 手袋、プラスチックエプロン や ガウン（つか す 使い捨て の など カップ等）を つか 使 きましょう。

同居者^{どうきょしゃ} が 感染者^{かんせんしゃ} の 看護^{かんご} を する 場合^{ばあい}

看護^{かんご} した 後^{あと} や、清掃・洗濯^{せいそう せんたく} の 後^{あと} は 石けん と 流水^{りゅうすい} で 手^て を
あら
洗いましょう。

マスク の 外側^{そとがわ} や、目^め や 口^{くち} などに 手^て で 触^ふれない ように 注意^{ちゅうい} しまし
よう。

新型コロナウイルス感染症軽症者等 の 健康観察票 (PDF: 428KB)

家庭内 で ご注意 いただきたいこと (PDF: 950KB)

家庭 や 施設内 の 消毒 に ついて (PDF: 82KB)

こころ の 相談窓口 (PDF: 483KB)

災害時^{さいがいじ} の 避難^{ひなん}

安全^{あんぜん} な 場所^{ばしょ} に いる人^{ひと} は、避難場所^{ひなんばしょ} へ 行く 必要^{い 必要} は ありません。避難^{ひなん}
が 必要^{ひつよう} な 場合^{ばあい} は、市町村^{しちょうそん} へ 連絡^{れんらく} して ください。

災害発生時^{さいがいはっせいじ} または 発生^{はっせい} の 可能性^{かのうせい} が ある ため 避難^{ひなん} が 必要^{ひつよう} な 場合^{ばあい}、
自宅療養中^{じたくりょうようちゅう} の 人^{ひと} 専用^{せんよう} の 施設^{しせつ} や スペース を 利用^{りよう} して ください。

避難^{ひなん} が 必要^{ひつよう} な 場合^{ばあい} は、避難場所^{ひなんばしょ} を 案内^{あんない} します。警戒レベル3「高齢者等^{けいかい こうれいしゃとう}

避難^{ひなん}」が発令されたタイミング で 住^すんでいる 市町村^{しちょうそん} (延岡市危機管理課0982-22-7077) ^{き き かん り か}

へ 連絡^{れんらく} して ください。

災害^{さいがい} が 起こる 前^{まえ} に 自宅^{じたく} の 危険性^{きけんせい} を ハザードマップ で 確認^{かくにん} して くだ
さい。