

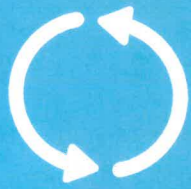
新型コロナウイルス感染症は5類感染症になりました

2023年5月8日から

感染対策は個人・事業者の判断が基本となります

..... 引き続き、以下の対策は有効です

換気



●換気の方法として「機械換気(24時間換気システムや換気扇)」または「自然換気(窓開け)」があります。



手洗い・手指消毒



マスク着用



●重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、以下のような場合にはマスクを着用しましょう。



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時

通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合があります。

- ◆症状がある場合に外出をする際は、人混みは避け、マスクを着用しましょう。
- ◆事前にコロナ抗原検査キットや解熱剤などの常備薬を準備しておくことと安心です。



新型コロナウイルス 療養に関するQ&A

令和5年5月8日以降（5類感染症に移行後）、
新型コロナ患者は、**法律に基づく外出自粛は求められません**
外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます

Q 新型コロナウイルス感染症は、他の人にうつすリスクはどれくらいありますか？

A

- ✓ 一般的にコロナ発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを排出しているといわれています（症状軽快後もウイルスを排出しているといわれています）。
- ✓ 発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少します。
- ✓ 特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに注意してください。

Q 新型コロナウイルス感染症にかかったら、どのくらいの期間、外出を控えればよいのでしょうか？

A 外出を控えることが推奨される期間等を以下に示しています。

外出を控えることが推奨される期間	学校への出席停止期間	周りの方への配慮
発症日を0日目*1として5日間は外出を控え*2、かつ、 <ul style="list-style-type: none"> 熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快した場合でも、24時間程度は外出を控え様子を見ること が推奨されます。症状が重い場合は、医師に相談してください。 	「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。 <small>学校保健安全法施行規則（文科省所管）</small>	10日間が経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。
<small>※1 無症状の場合は検体採取日を0日目とします。</small> <small>※2 こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。</small>	<small>※保育所等も同様の期間を「登園のめやす」として示しています。</small>	<small>※発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。</small> <small>※乳幼児のマスクの着用については、2歳未満には奨めておらず、2歳以上についても求めています。</small>

各医療機関や高齢者施設等においては、この情報を参考に、新型コロナウイルスに罹患した従事者の就業制限を考慮してください。（高齢者施設等については、重症化リスクを有する高齢者が多く生活することも考慮してください）

感染が大きく拡大した場合、一時的に、より強いお願いを行うことがあります。



家族が新型コロナウイルスに感染した時のポイント

新型コロナウイルス感染症に感染された方について



発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、外出を控えることが推奨されます。また、10日間が経過するまでは、マスクを着用し、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

お世話をする方や同居家族の方について



ご自身の体調にも注意してください。

- 感染した方の発症日を0日として、特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- 外出するときには人混みを避け、マスクを着用しましょう。高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

家庭でできる感染対策

1.窓を開けて換気



定期的に換気をしましょう
共用スペースや他の部屋も頻繁に換気しましょう。

2.部屋を分ける



可能な範囲で部屋を分けましょう

お世話はできるだけ限られた方で行い、接触する時間をなるべく短くするようにしましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

3.マスクを着用



同居家族は可能な範囲でマスクを着用しましょう

感染した家族に接する時や外出する時はマスクを着用しましょう。マスクを隙間無くフィットさせ、正しく着用しましょう。

4.手洗い等の手指衛生



こまめに手洗いしましょう

その他一般的な衛生対策として、汚れたリネン・洋服は洗濯し、ゴミは密閉して捨てましょう。



お子さまが新型コロナウイルスに感染した時のポイント

新型コロナウイルス感染症に感染された方について



発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、外出を控えることが推奨されます。また、10日間が経過するまでは、マスクを着用し、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

お世話をする方や同居家族の方について



ご自身の体調にも注意してください。

- 感染した方の発症日を0日として、特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- 外出するときには人混みを避け、マスクを着用しましょう。高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

お子さんの観察ポイント

- 機嫌、食欲、呼吸のようすなどを観察してください。機嫌がよく、食欲があり、顔色が普通であれば基本的に心配いりません。慌てずに様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- また、受診を迷った場合、夜間や休日の場合は電話相談窓口など（「救急車利用マニュアル」、 「こどもの救急」等関係ウェブサイトの参照や#7119（救急要請相談）、#8000（こども医療相談）など）をご利用ください。

家庭でできる感染対策

1.窓を開けて換気

こまめに換気をしましょう

共用スペースや他の部屋も頻繁に換気しましょう。



2.可能な範囲で部屋を分ける

可能な範囲で部屋を分けましょう

- お世話はできるだけ限られた方で行い、接触する時間をなるべく短くしましょう。
- こどもは自らの体調管理・体調不良の意思表示が十分にできないことに留意し、健康状態のチェックを入念に行いましょう。

3.可能な範囲でマスクを着用

児童本人を含め、同居家族全員はできるだけマスクを着用しましょう

ただし、乳幼児（小学校に上がる前の年齢）のマスクの着用には注意が必要であり、着用をもちとめるものではありません。特に、2歳未満のお子さまへのマスクの着用は、やめましょう。

4.手洗い等の手指衛生

こまめに手洗いしましょう



その他一般的な衛生対策として、汚れたリネン・洋服は洗濯し、ゴミは密閉して捨てましょう。



体調に異変を感じたら

～自分で検査、すばやく療養、医療機関のかかり方は？～

「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？

医療機関に行く前に

- ・あわてずに、症状や常備薬をチェック
- ・国が承認したキットを用いてチェック



【陽性だった場合】

症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始しましょう

【陰性だった場合】

症状がある場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう

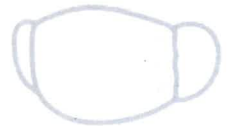
- ・重症化リスクの高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう

受診する際に、医療機関に連絡しましょう

医療機関、薬局、高齢者施設等に行く時は、感染対策を行いましょう

新型コロナウイルスは感染力が強い
ため、高齢の方や、基礎疾患をお持ちの方を守るためにも

マスクを着用しましょう



発熱などの体調不良時にそなえて、準備しておきましょう

- ・新型コロナ抗原定性キット※
- ・解熱鎮痛薬

かかりつけ薬剤師・薬局にお気軽にご相談ください

※ 国が承認した「体外診断用医薬品」を選んでください
「研究用」は国が承認したものではありません



市販の解熱鎮痛薬

- ・電話相談窓口などの連絡先

受診・相談センターなどお住まいの地域の相談窓口、「救急車利用マニュアル」

#7119（救急要請相談）

#8000（こども医療相談）など

生活必需品なども用意しておきましょう
（体温計・日持ちする食料など）



受診・
相談センター



救急車利用
マニュアル

コロナかなと思ったら

これまで複数あった相談窓口を統一し、5月8日から、発熱された方や自宅療養中の方からの相談などに対応する相談窓口を開設します。

千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター
24時間(土日・祝日を含む毎日)
TEL0570-200-139

- ✓ 発熱など心配な症状が出たときの相談
- ✓ どこで受診したらよいか分からない場合の受診先の相談
- ✓ 自宅療養中に症状が重くなったときの相談