新型コロナウイルス感染症と診断された方へ

大阪市保健所では、医療機関から新型コロナウイルス感染症の届け出を受けた後、高齢者や重症化リスクのある方に限り電話連絡をいたします。その他の方にはショートメッセージサービス(SMS)でのご連絡となりますのでご了承ください。

注記：保健所から携帯電話を使用してご連絡させていただく場合があります。必ず電話に出てくださるようご協力をお願いいたします。

陽性が判明したら

ご自身での健康観察開始

検査医療機関から保健所へ
発生届提出

保健所から陽性者の方へ
HER-SYS ID　及び、
療養予定期間をお知らせする
ショートメッセージを送信

陽性判明後は、療養期間が終了するまで、**毎日体温を測定し、健康状態をご確認のうえ、外出自粛（※）、自宅療養**をお願いします。
療養が終わっても、10日間（無症状の場合は7日間）が経過するまでは、自主的な感染予防行動をお願いします。
医師が必要と判断した場合は、宿泊療養または入院をしていただく場合があります。
同居者がいる場合は、**家庭内隔離・感染対策**を行ってください。
療養予定期間については裏面をご参考ください。

療養中の健康観察は、厚生労働省によるスマートフォンアプリ**「My HER-SYS」**により行いますので、登録に必要な**HER-SYS ID、療養予定期間、専用連絡先等**を**ショートメッセージサービス（SMS）**にてお知らせします。

大阪市ホームページで各種情報をご確認頂けます。

「新型コロナウイルス感染症について」

「新型コロナウイルス感染症対策支援情報サイト」

※無症状等の場合には、外出時や人と接する時間は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないことなど、自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、必要最低限の外出を行うことは差支えありません。

療養中の健康観察のお願い（My HER-SYSへの入力）

厚生労働省の新型コロナウイルス感染者等情報把握・管理システム（HER-SYS）を活用して、皆様の日々の健康状態を把握・管理します。入力には保健所から、ショートメッセージサービス（SMS）でお知らせする「HER-SYS ID」が必要となります。毎日１日２回、スマートフォンアプリ「MyHER-SYS」へ自身の健康状態（体温、症状等）を入力してください。

My HER-SYSログインURL：https://www.cov19.mhlw.go.jp/

なお、皆様に入力いただく症状の経過にかかる情報は、外出自粛解除を判断するにあたり重要な情報ですので報告をお願いします。 パルスオキシメーターが必要な方は、保健所から送信するショートメッセージ内の専用メールアドレスよりお申し込みください。

ログイン画面

アプリ利用ガイド

緊急性の高い症状

●はご家族がご覧になって判断した状態です。

表情・外見	息苦しさ　等	意識障害　等	SpO2 (血中酸素飽和度)
唇が紫色になっている 顔色が明らかに悪い● 	息が荒くなった 急に息苦しくなった 胸の痛みがある 少し動くと息があがる 肩で息をしている ゼーゼーしたような呼吸	ぼんやりしている もうろうとしている 脈のリズムが乱れる 返事がない● 反応が弱い●	パルスオキシメーターの値が95%以下の場合は下記へ相談を **【緊急】93%以下**

妊娠中の方、**免疫低下疾患**がある方、**緊急性の高い症状**のある方は下記の相談・連絡先へご相談ください。

相談・連絡先

自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル　☎06-6647-0790（24時間対応）
新型コロナ受診相談センター　☎06-6647-0641（24時間対応）
高齢陽性者専用ダイヤル　☎0120-911-921（全日8:00～22:00）
あるいは☎06-6647-0823（24時間対応）
またはお住まいの区の保健福祉センター(平日9：00～17:30)へ

大阪市保健所　感染症対策課　　令和４年９月版

■療養期間（療養解除日）について

発症日：　　月　　日　療養最終予定日：　　月　　日

有症状（発熱や咳（せき）などがある）の場合

発症日から７日間経過し、かつ、解熱剤を服薬せず症状軽快後24時間経過するまで

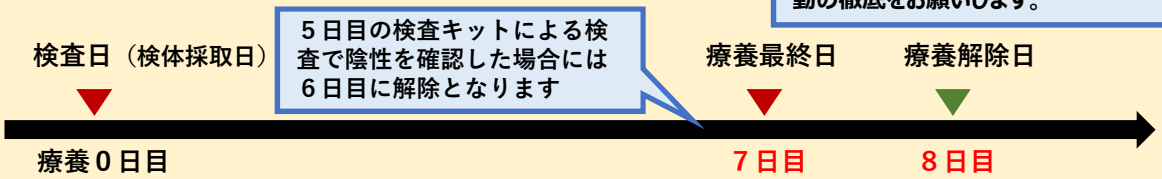
※入院（高齢者施設入所を含む）の場合は、発症日から10日間経過し、かつ、解熱剤を服薬せず症状軽快後72時間経過するまで

解熱剤なしで37.5度未満
激しい咳等なく症状軽減

症状がある場合は10日間、症状がない場合は7日間が経過するまでは、検温などご自身による健康状態の確認や高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避けること、マスクを着用するなどの自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。

療養開始から療養解除まで無症状の場合

陽性確定に係る検体採取日から**７日間**経過するまで



療養開始時に無症状で療養期間中に症状が出現した場合

症状出現から7日間経過し、かつ、解熱剤を服薬せず症状軽快後24時間経過するまで

解熱剤なしで37.5度未満
激しい咳等なく症状軽減

症状によっては
療養が延長になります

■濃厚接触者の方へ

感染可能期間（感染するかもしれない期間）

陽性者が**有**症状➡　**症状出現日**の２日前から療養最終日まで（　年　月　日～　月　日）
陽性者が**無**症状➡　**検体採取日**の２日前から療養最終日まで（　年　月　日～　月　日）

感染可能期間内に次の接触があった人は濃厚接触者に当たります。

□ **お互いにマスクなしで、手が触れる距離（目安として１m）で１５分以上会話した**
□ **陽性者と接触者のどちらかがマスクなしで、手が触れる距離で１５分以上会話した**
□ **陽性者と同居（トイレや風呂を共有）**

濃厚接触者について迷う場合は国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」をご参考ください。

国立感染症研究所
ホームページ

濃厚接触者に該当する方は最終接触日を0日目として５日間(※1)は外出自粛をお願いします(6日目解除)。

最終接触日から２日目及び３日目の抗原定性検査キットを用いた検査(※2)で陰性を確認した場合は３日目から解除可能。ただし、次の注意が必要です。(※1)令和4年7月22日より適用、同日時点で濃厚接触者である方にも適用します。

(※2)**キットは薬事承認されたものを使用（自費検査）。無症状者に対する唾液検体を用いたキットの使用は推奨されていないため、キットを用いる場合は鼻咽頭検体又は鼻腔検体を用いること。**

▶外出自粛　自宅待機期間を過ぎても、7日間が経過するまでは高齢者や重症化リスクの高い方との接触や重症化リスクの高い方が多く入所・入院する高齢者・障がい児者施設や医療機関への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避け、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。

▶健康観察　７日間を経過するまでは、１日２回は体温測定をし、健康状態を確認してください。健康観察期間中に症状の悪化があった場合は、濃厚接触者であることを伝えたうえで、かかりつけ医もしくはお近くの医療機関の発熱外来（大阪府ホームページ「診療・検査医療機関」参照）を受診してください。
受診先が見つからない等の場合は、自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル　☎06-6647-0790
へご相談ください。

大阪市保健所　感染症対策課