

日常生活について

同居者がいる場合は可能な限り部屋を分けて、物の共有を控える、マスクを着用するなど感染対策をしてください。

やむを得ず食料の調達やごみ出しで外出する際は、マスクを着用と手指の消毒など感染対策を徹底し、自宅待機期間中には、人と接触しないようにして最短時間で済ませてください。公共交通機関の利用は控えてください。

PCR陰性でも自宅待機は必要？

接触後早期の場合は感染していてもウイルス量が少ないことや、検査によってはウイルスへの反応が十分でないことから、結果が正しく出ない場合があります。

そのため、陰性の場合も最終接触から7日間は自宅待機をお願いします。

健康観察期間中の災害時の対応について

豪雨や台風、地震等の災害が発生した場合のことを考え、日頃から災害時に備えてください。

健康観察期間中に災害が発生した場合、自宅が安全な場合は自宅避難をお願いします。

知人や親せき宅などが安全な場合は、マスク着用・消毒等をした上で感染対策をして避難してください。

その他の場合は一般の避難所へは行かずに、お住まいの区の指定の避難所をご確認ください。

こころの悩み相談

新型コロナウイルス感染症に関する生活環境等の変化により、不安やストレス等を感じやすくなることがあります。眠れない、食欲が出ないなど気持ちの落ち込みによる症状がある場合はお一人で抱え込まず、ご相談ください。

大阪市こころの悩み電話相談 ☎06-6922-3474

平日(土日祝・年末年始除く) 9時30分～17時

新型コロナこころのフリーダイヤル ☎0120-017-556

毎日(土日祝・年末年始含む) 9時30分～17時



健康観察シート

<記入方法>

症状あり➡○ 服薬した➡○

症状なし➡× 服薬せず➡×

※ 疫学調査で決定した発症日を記入してください
有症状：症状が出現した日 無症状：検体採取日

健康観察シート		療養0日目		療養1日目		療養2日目		療養3日目		療養4日目		療養5日目		療養6日目	
		朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
経過	体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
	SpO2	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
	咳														
	呼吸苦														
	倦怠感														
経過	頭痛														
	咽頭痛														
	下痢														
	味覚障害														
	嗅覚障害														
服薬 (薬剤名)	解熱剤														
その他症状など															

健康観察シート

療養7日目療養8日目療養9日目療養10日目療養11日目療養12日目療養13日目

	/		/		/		/		/		/	
	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕	朝	夕
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
SpO2	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
咳												
呼吸苦												
倦怠感												
頭痛												
咽頭痛												
下痢												
味覚障害												
嗅覚障害												
解熱剤												
服薬 (薬剤名)												
その他症状など												

服薬内容

薬剤名・量	1回量	服薬頻度	備考 (作用など)
	(錠・包・ml)	頓服・朝・昼・夜 その他()	
	(錠・包・ml)	頓服・朝・昼・夜 その他()	
	(錠・包・ml)	頓服・朝・昼・夜 その他()	

自宅療養解除日について: 3 ページ
 健康観察方法について : 4 ページ

経 過

ご自身の経過を把握し、医療機関や行政への相談・受診時等にご活用ください。

発症日	PCR 検査日	陽性判明日	療養解除予定日
令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日	令和 年 月 日
診断を受けた医療機関名			
HER-SYS ID (ハーシス アイディー) (新型コロナウイルス感染症等情報把握・管理支援システム)			

相 談 先



相談先	電話番号	相談内容
自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル	06-6647-0790 24 時間対応	<自宅療養者・濃厚接触者専用> 息苦しさや高熱など体調不良の場合の相談
新型コロナ受診相談センター	06-6647-0641 24 時間対応	症状が重いなど入院や往診等の調整を要する場合の相談、医療の専門的な相談
居住地の保健福祉センター (地域保健活動担当)	06-下記番号(4ケタ) -9968 平日(土日祝・年末年始除く) 9:00~17:30	感染症の特徴、予防方法、療養方法などの相談
新型コロナウイルス感染症 一般相談センター	0120-911-585 24 時間対応 0120-049-663 全日 8:00~22:00 対応	コロナに関する一般的な相談 (療養期間について、保険請求に必要な書類の請求方法など)
高齢陽性者専用ダイヤル	0120-911-921 全日 8:00~22:00 対応 06-6647-0823 24 時間対応	<65 歳以上の陽性者専用> 息苦しさや高熱など体調不良の場合の相談、療養方法や有症状時の対応などの相談
自宅待機 SOS (コロナ陽性者 24 時間緊急サポートセンター)	0570-055221 全日 24 時間対応	宿泊施設(ホテル)での療養希望、健康相談、医療機関への受診相談など
大阪府配食・パルスセンター (ワンストップ窓口)	0120-205-040 全日 9:00~17:30 対応	自宅療養で配食を希望
かかりつけ医(医療機関名)		基礎疾患等の医療的な相談
緊急連絡先・その他		

大阪市各区保健福祉センター

☎ **06-下記番号 4 ケタ-9968**

月~金曜日の9時~17時30分(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

北 区	6313	都 島 区	6882	福 島 区	6464	此 花 区	6466
中 央 区	6267	西 区	6532	港 区	6576	大 正 区	4394
天 王 寺 区	6774	浪 速 区	6647	西 淀 川 区	6478	淀 川 区	6308
東 淀 川 区	4809	東 成 区	6977	生 野 区	6715	旭 区	6957
城 東 区	6930	鶴 見 区	6915	阿 倍 野 区	6622	住 之 江 区	6682
住 吉 区	6694	東 住 吉 区	4399	平 野 区	4302	西 成 区	6659

掲載されている内容は、変更になることがあります。

最新情報については大阪市ホームページをご確認頂くか、新型コロナ受診相談センターへお問合せください。