


# 新型コロナウイルス感染症にかかったら



- ★令和6年4月1日以降の新型コロナウイルスに関する対応や、自宅療養の際の注意点（自宅療養のしおり）については、県のホームページにてご確認をお願いします。
- ★厚生センターや富山市保健所からの連絡はありませんので、以下にご注意して、療養をお願いします。（検温等の健康観察はご自身でお願いします。）

## 1 外出を控えることが推奨される期間（感染時の療養期間）

【新型コロナに感染した際の外出を控える目安】						
	0日	1日	2日	3日	4日	5日
感染された方	外出を控えることが推奨される期間（5日間かつ症状軽快後24時間） 					
	発症日					

○新型コロナに感染した時は、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なります。その際に以下の情報を参考にしてください。

- ・発症後5日間が経過し、かつ解熱および症状軽快から24時間経過するまでは外出を控えることが推奨されます。
- ・やむを得ず外出する場合は、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。
- ・発症後10日間は、不織布マスクを着用や、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をお願いします。
- ・自宅での過ごし方については、富山県ホームページに記載の「自宅療養のしおり」をご参考にお過ごしください。

## 2 発熱等の症状や体調に不安がある場合の相談窓口

○最寄りの厚生センター、保健所や厚生労働省による相談窓口（0120-565-653）にご相談ください。

## 3 ご自身やご家族が感染したら…

- ・ご家族や同居されている方が新型コロナに感染した場合は、可能であれば部屋を分け、お世話はできるだけ限られた方で行うよう注意してください。
- ・濃厚接触者として特定されることはありませんが、かかった方の発症日から5日間は、ご自身の体調にご注意ください。（7日目までは発症する可能性があります。）この期間は手洗いやマスク着用などの基本的な感染対策や高齢者等のハイリスクな方との接触を控える等の配慮をお願いします。

※なお、療養証明書は県及び富山市保健所では発行しておりません。