

新型コロナウイルス感染症と診断された方へ



長野県PRキャラクター「アルクマ」
の長野県アルクマ

長野県では、新型コロナウイルス感染症と診断された方を迅速に適切な療養へと繋ぎ、県民の皆様の命と健康を守るため、当面の間、以下のとおり対応しますので、ご理解・ご協力をお願いいたします。

保健所からの連絡について

● 重症化リスクがあると診断された方

⇒診断された**当日又は翌日までに**保健所からご連絡します。

● 上記以外の方

⇒診断された日の**翌日までに**長野県健康観察センターから、ショートメール（SMS）（SMSが使用できない方へは電話）でご連絡します。

翌々日までに連絡がない場合は、健康観察センターにお問い合わせください。

※SMSは発信元番号00-3206-9426から送信されます（返信しないようにしてください）。

以下の「自宅療養について」をご確認の上、療養してください。

※生活支援物資が必要な方や、宿泊療養施設での療養を希望される方は、
宿泊療養施設利用のしおりをご確認の上、保健所へご連絡ください。

0267-63-3164（9:00～17:00 土日含む）



宿泊療養施設
のしおり

自宅療養について

● 療養期間は、発症日（症状が出た日を0日として）から10日間になります。

例）7月1日に症状が出現した場合、7月11日まで。12日から通常通りの生活。

（療養解除するには、症状が改善してから72時間が経過していることも必要です。）

● 療養期間中は朝夕体温測定を行い、体調の確認をしてください。

療養期間中は外出せず、家の中でも、同居する方とは生活空間を分けてください。

（飲食も含めなるべく個室から出ないでください。）

● 個室から出る際は、マスクを着用してください。

● 同居者と共用するトイレ等は、使用後に消毒してください。

また、入浴は、最後にしてください。

● こまめに換気、手洗い、手指消毒をしてください。

● 鼻をかんだティッシュ等は密閉して捨ててください。

● 症状が強くなった場合は健康観察センター（8:30～20:00）に、薬が必要な場合は診断を受けた医療機関（開院時間内）にご相談ください。

※**生命にかかわるような急を要する場合は、119番に連絡**をしてください。連絡をする際には、新型コロナウイルス感染症陽性者である旨を必ず伝えてください。

● 療養証明書が必要な方は、療養終了後に保健所にお問い合わせください。



自宅療養される方
へのお願い

症状悪化時やお困りごとの相談先

健康観察センター（8:30～20:00 土日含む）

① 090-8791-6709 ② 090-5006-2213

（上記以外の時間帯）

佐久保健所 0267-63-3178

0267-63-3164（つながらない場合）

症状悪化のご相談以外はお遠慮ください

新型コロナウイルスに感染したことをお知らせください。

ご自身が以下の施設に勤務又は利用をしている場合は、必ず、新型コロナウイルス感染症と診断された旨を施設等に連絡してください。

医療機関（勤務のみ）、高齢者・障がい者施設、保育所・幼稚園、小学校・特別支援学校
(上記以外の場合は、勤務先、就学先等のとりきめにしてください)

同居されている方について

感染可能期間中^{※1,2}に接触があった場合、**濃厚接触者に該当**しますので、**健康観察と外出自粛**をお願いします。

- 待機期間は、陽性者と最後に接触した日または感染対策を取り始めた日のいずれか遅い方の日の翌日から5日間（6日目解除）になります。
- 7日間が経過するまでは、毎日体温測定を行い、健康観察を実施してください。
- 症状がみられたら、かかりつけ医に電話で陽性者と接触があったことを相談の上、受診してください。
- 買い物は、混雑していない時間帯にマスクの着用等感染対策をした上で、短時間で済ませてください。



濃厚接触者の取扱

同居以外の方で接触された方について

感染可能期間中に接触があった方に、以下を説明してください。

- 最終接触日の翌日から7日間は、毎日体温測定を行い、健康観察を実施してください。症状がみられたら、医療機関に事前連絡の上、受診してください。
- また、高齢者や基礎疾患をお持ちの方との接触や、医療機関・高齢者施設等への不要不急の訪問、会食への参加を控えてください。
- 濃厚接触^{※3}があった場合は、最終接触日の翌日から5日間は出勤を含む外出自粛を検討してください。



接触者の方へのチラシ

※1 感染可能期間とは、陽性者の発症日（無症状の場合は検体採取日）の2日前から療養終了日までの間をいい、周囲の方に感染させる可能性がある期間となります

※2 接触とは、屋内外問わず一緒に行動を共にしたこと等をいいます

※3 マスクを外して1m以内15分以上会話した、車に長時間同乗した、3密の場所で一緒にいた など

災害発生時の避難について

- 避難の必要を感じたら、市町村の避難所など、安全が確保できる場所にすぐに避難してください。
- 災害が発生した場合に備え、あらかじめお住いの市町村に避難先を確認してください。

アンケート調査にご協力ください。

長野県では、今後の新型コロナウイルス感染症への対策に活かすため、陽性者の方の感染場所の心あたり（同居内、学校など）を調査しています。無記名かつ短時間で済むアンケートですので、ご協力をお願いします。

※「利用者登録をせずに申し込む方はこちら」で回答いただけます。



アンケートフォーム