

自宅療養をされる方 濃厚接触者のご家族の方へ

松本市立病院
感染対策室監修
2022.8作成

病院から「コロナ検査で陽性」といわれたら・・・

1、病院や診療所で受けたコロナ検査で「陽性」の場合

保健所からSMS(ショートメール)が届きます。ご自身で登録して下さい。
「マイハーシス」という健康観察用ソフトが送られてきます。

※「みなし陽性」と診断された方も同様です

詳しくは お住まいの地域のパンフレットをご確認ください。

「新型コロナウイルス感染症と診断された方へ」は

松本市版 と 安曇野・塩尻市・東筑摩郡版 があります。

2、友人や、職場、学校など

コロナに罹患されたことを知らせておく方がいいと思われる方には
ご自身で連絡をしてください。

家族がコロナウイルスに罹ったら・・・

※「みなし陽性」について

- ① ご家族にコロナウイルスに罹患し療養中の方がいる。
- ② 明らかな感冒症状（発熱、咽頭痛、咳 ほか）がある。

①②を満たす場合、医師の判断により、
検査を受けずに「みなし陽性」と診断することが出来ます。

最寄りのかかりつけ医にご相談ください。

身近な人がコロナウイルスに罹ったら・・・

1、検査キットで陽性を確認する場合

〔国の対応〕

内閣官房ホームページ

「各都道府県の無料検査事業サイト」

2、webで検査と、陽性の場合の登録が出来ます。

〔長野県の対応〕

「若年輕症者登録センター」 （8月10日開設）

*対象年齢：20～30代 基礎疾患のない健康な方

〔松本市にお住まいの方〕

松本市ホームページ「Logoフォーム」 （8月10日開設）

*対象年齢：18～49歳 基礎疾患のない健康な方

家での過ごし方

- ・出来るだけ他の家族との接触を避け、部屋の中で過ごしましょう

【食事】

可能なら部屋でひとりで 家族とは別にしましょう

- ・食事容器は可能であれば使い捨てを使用。
- ・洗浄する場合は水撥ねに注意します。食洗器の使用も可。



食器の片づけも
マスクをしましょう

**新型コロナウイルスは
唾液腺に住み着きやすい
ウイルスです**

【トイレ】

- 2か所ある場合は、陽性者とそのほかの家族とで使い分けましょう



トイレの後の手洗い
&
触ったところの消毒
&
清掃後の手洗い

拭き掃除に
0.05%に希釈した次亜塩素酸ナトリウムが有効ですが
作り置きは1日ごと交換が必要です。
日光はさけて保管してください。



家族間でもタオルの共有は避けましょう
使い捨てのペーパータオルの使用も良いですが
ゴミの取り扱いに注意

【可燃ゴミの出し方】

室内に専用ごみ箱を設置。

- 感染の危険があるかもしれないゴミは室内でまとめ、口をしっかりとしばってから持ち出しましょう。
- 口をしばったゴミ袋を、各市町村の指定ゴミ袋に入れて出してください。

【室内清掃】

- ウイルスは、環境下により1～7日ほど生存します。
- 共同使用するところは、アルコール製剤でこまめな消毒。
- 入院などで、使わない部屋は数日放置してから掃除するのも一案です。



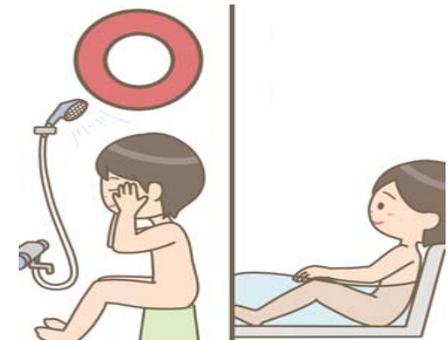
【洗濯】

- 通常の洗濯洗剤をいつもどおり使用し、しっかり乾燥させること



【入浴】

- シャワーが推奨です。
- コロナに罹っている方が最後に使用し、換気扇を朝までつけっぱなしにしておくが良いです。



【家の中での過ごし方】

- 家の中でもマスクを着用し、しっかり換気
こまめにアルコールで手指衛生をしましょう



【送迎が必要な時】

- マスクの着用
- 乗車前後の手指消毒
- 窓を開け換気を考慮
- 車内での会話は必要最小限としましょう。
- 使用後の車内は消毒用エタノール（火気厳禁）等で拭き掃除をします。

【同居以外の家族が居る場合】

- 生活必需品などを届けてもらえる場合や、買い物の相談などは電話や通信機器を使用し直接会うことは控えましょう。



- ・新型コロナウイルスに罹った時の療養期間は、
発症日（症状が出現した日）を0日目として、10日間です。
ご自身の隔離解除日を確認して下さい。

(例：7/1 7/2 7/3 7/4 7/11 7/12)

症状が
出た日

1日目

2日目

3日目

10日目

仕事復帰・登校/登園・施設の
利用など通常の生活へ

- ・濃厚接触者の隔離期間は、
陽性者との最終接触日を0日として、5日間です。
小さなお子様など接触を避けられない場合は隔離期間は延長されます。
ご家庭の環境に合わせて調整が必要です。

**療養期間中の体調悪化、お薬の追加処方など
お困り際はお問合せください**