

感染急拡大のため保健所から全例SMS(ショートメッセージ)でのご案内となります。なお、**ハイリスクの方、その他症状により必要な方へ**保健所から個別に電話連絡いたします。

体温や症状についてはMy HER-SYSにて、朝9時までにご登録をお願いします。

療養期間、濃厚接触者の考え方は裏面をご確認ください。

ホテル療養希望、食料の配送希望がある方は下記までご連絡ください。



©大田区

## ご連絡先について

自宅療養者サポートセンター「うちさぼ東京」 1月31日より開始

**☎0120-670-440** (24時間対応、土日祝含む)

- ◆体調に不安のある方、一般的な相談は上記へご連絡ください
- ◆食料配送希望のある方は「うちさぼ東京」または大田区相談センターへ  
なお、うちさぼ東京では、**ネットでも食料配送を受け付けております→→**



自宅療養者 24時間 医療相談窓口(看護師が対応)

体調悪化が  
あれば連絡を!!

**☎ 医療機関から配布しているリーフレットをご確認ください**

大田区相談センター (食料配送希望があるときはこちらへ)

※ご連絡時点での残りの療養日数によってはご希望に添えないことがあります

**☎03-5744-1360** (9時~17時、平日のみ)

感染拡大期では、電話が大変込み合います。お手数ですが時間をあけてご連絡ください。

## My HER-SYSについて

- ◆ My HER-SYS(マイ ハーシス)は厚生労働省が開発したスマホによる健康管理です。
- ◆ ショートメールにてご案内を送付しています。ご自身で、体温など入力ください。
- ◆ お問い合わせ窓口 厚生労働省コロナ対策本部  
**☎03-6812-7818** (9:30~18:15、平日のみ)

## ホテル療養

東京都のホテル療養(宿泊療養)ページをご確認ください。  
「東京都 コロナ ホテル」で検索できます。

65歳未満、無症状や軽症でホテル希望の方は下記へ申込を。  
**☎03-5320-5997** (9時~16時、土日祝含む)

# 陽性判明後の療養について

変更は下線部

- ◆ 症状の有無や持病の有無などにより、入院、ホテル療養または自宅療養となります。
- ◆ 感染性がなくなるまで療養が必要です。療養期間中は外出しないでください。

(療養期間) ※症状軽快日…解熱剤を使用せず37.5℃未満になった日(原則、体温を基準に判断します)  
発症日の翌日から10日間、かつ症状軽快日から3日間が経過するまで  
**無症状で陽性の場合、検査日の翌日から7日間が経過するまで**



発症日 ※ご自身で判断・記入  
(熱、咳、のどの痛み、だるさ等がでてきた日)  
※医療機関等では判断しません。  
\_\_月\_\_日  
例)1月1日からのどの痛み→1月1日

終了日 ※ご自身で記入  
\_\_月\_\_日  
例)1月1日からのどの痛み  
→1月8日時点で症状がなければ  
さらに3日経過した日まで  
→1月11日

## 濃厚接触者の方へ

- ◆ 発症日の2日前に陽性者と会食をした方や、目安として1m以内の距離でマスクなしで15分以上会話をした方は濃厚接触者です。
- ◆ 同居家族は原則、濃厚接触者となります。
- ◆ 最終接触日から**7日間**の外出自粛をお願いします。  
最終接触日を0日とします。例えば、1月1日が最終接触日の場合、1月8日までとなります。

濃厚接触者

7日間の健康観察 → 外出制限解除

同居者が陽性の場合

7日間の健康観察 → 外出制限解除

陽性者の発症日もしくは  
感染対策(マスク着用、消毒など)を  
はじめた日の翌日から

7日間の健康観察

令和4年1月28日改訂:濃厚接触者の健康観察期間は**7日間**  
令和4年2月2日改訂:同居家族の場合の起算日変更

お問い合わせ先  
大田区保健所感染症対策課  
☎03-5744-1729