

個人で薬局・薬店・インターネットで購入したり、医療機関や行政機関から配布された医療用又は一般用抗原定性検査キットを使用して自身で行う検査や薬局等の検査で陽性となった方は、次のとおり対応願います。(全体の流れは裏面のフロー図参照) ※研究用として市販されたキットは除きます。

## 1. 重症化リスクのない無症状あるいは軽症の方で、医療機関の受診や薬の処方を希望しない方

### ・ 自宅等で療養を開始してください。

- ✓ 外出を控えるかどうかは個人の判断に委ねられています。
- ✓ 症状が悪化した場合や薬が必要な場合は、下記2.をご覧ください。

### 【発症後5日間は外出を控えることが推奨されています】

新型コロナウイルス感染症では、発症2日前から発症後7～10日間は感染性のウイルスを排出しているといわれています。発症後3日間は、感染性ウイルスの排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに注意してください。

#### 外出を控えることが推奨される期間

- ・ 発症日を0日目として5日間（無症状の場合は検体採取日を0日目とします。）
- ・ 5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまで

#### 周りの方への配慮

発症から10日間が経過するまでは、マスク着用や、高齢者等ハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮してください。

- ・ 登校や出勤、高齢者施設等の利用については、学校や職場、施設等にご相談ください。
- ・ 外来対応医療機関への受診の際は、マスクの着用等感染対策をしたうえで、公共交通機関（バス、電車、タクシー等）を利用することが可能です。

## 2. 重症化リスクの高い方や医療機関の受診を希望する方

### ・ 医療機関に電話で相談の上、受診してください。

- ✓ かかりつけ医等地域の身近な医療機関に電話で相談の上、受診してください。
- ✓ 受診先に迷う場合は、長野県のホームページに掲載されている外来対応医療機関に電話で相談の上、受診してください。もしくは、受診・相談センターに電話でご相談ください。
- ✓ 重症化リスクが低く、かつ、症状が軽い方は、平日昼間の受診もご検討ください。

#### 【外来対応医療機関掲載 URL】

[https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo\\_kensa.html](https://www.pref.nagano.lg.jp/kansensho-taisaku/sinryo_kensa.html)



#### 【受診・相談センター】(24時間対応) ※検査キットに関するお問い合わせは受け付けておりません。

- 長野市・松本市以外にお住まいの方 **026-235-7278**
- 長野市にお住まいの方 **026-226-9957**
- 松本市にお住まいの方 **0263-47-5670**

#### ※重症化リスクの例

65歳以上の高齢者、悪性腫瘍、慢性呼吸器疾患（COPD等）、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、脂質異常症、心血管疾患、脳血管疾患、肥満（BMI 30以上）、喫煙、固形臓器移植後の免疫不全、妊娠、免疫抑制・調節薬の使用、HIV感染症