

# 医療機関等で新型コロナウイルス感染症の検査が陽性と判定された皆様へ

軽症・低リスクの方への対応を当面のあいだ変更します。

急速な感染拡大に伴い、重症化リスクの高い方を重点的に支援するため、軽症・低リスクの方への対応を当面のあいだ変更します。

リスクが高いかどうかは、次の2つで判断します。

- ① 医師から保健所へ提出された「発生届」
- ② 陽性者が自分で入力する「療養のための質問票入力フォーム」



あなたの状態をより正確に把握するため  
スマホを使える人は②にご協力ください。

療養のための質問票入力フォーム



\*この入力に必要な「発症日」は、陽性と診断を受けた医師にご相談下さい。

## 変更点

発症日は

月 日

65歳未満で無症状・軽症かつ低リスクの方には保健所・保健センターから病状確認の電話連絡をしません。

- ① 体調悪化時には「自宅療養フォローアップセンター」（3ページ）に連絡してください。
- ② 療養のための質問票入力フォームに入力いただいた方には、保健所より登録いただいたメールアドレスへ健康観察入力フォームをお送りします。健康観察入力フォームに入力いただくことで、保健所があなたの健康状態を把握します。

重症化リスクのある方（65歳以上、基礎疾患のある方、妊婦等）には従来どおり、病状確認のための電話連絡を行います。

※同居家族の中に重症化リスクのある方がおられるために、宿泊療養施設での療養をご希望の場合は、保健センターへご連絡ください。

## 自宅療養中の過ごし方

### ●健康観察

毎日2回（朝・夕）の健康観察をお願いします。

- ・体温測定
- ・症状変化の確認（熱、咳、のどの痛み等）

### ●自宅療養者フォローアップガイド

療養に関することは神戸市ホームページ「療養者フォローアップガイド」をご覧ください（右上）、自宅療養フォローアップセンター（3ページ参照）にお問い合わせ下さい。

療養者フォローアップガイド



緊急性の高い下記の症状がみられた際は、時間外・夜間を問わず、すぐに保健センターに連絡してください。

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 顔色が明らかに悪い</li> <li>✓ 唇が紫色になっている</li> <li>✓ いつもと違う、様子がおかしい</li> </ul>
息苦しさなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）</li> <li>✓ 急に息苦しくなった</li> <li>✓ 日常生活の中で少し動くと息苦しい</li> <li>✓ 胸の痛みがある</li> <li>✓ 横になれない・座らないと息ができない</li> <li>✓ 肩で息をしている</li> <li>✓ 突然ゼーゼーしはじめた</li> </ul>
意識障害など	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ぼんやりしている（反応が弱い）</li> <li>✓ もうろうとしている（返事がない）</li> <li>✓ 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする</li> </ul>

#### 重症者や基礎疾患のある方などの療養に関する相談先：保健センター

お住まいの区の区役所・支所（保健センターがあります）にご連絡下さい。  
 休日・夜間（17:30～8:45）は留守番電話のあとに電話番号の案内がありますので  
 最後までお聞きください。

区役所	電話番号（代表）	区役所	電話番号（代表）
東灘区役所	078-841-4131	長田区役所	078-579-2311
灘区役所	078-843-7001	須磨区役所	078-731-4341
中央区役所	078-335-7511	北須磨支所	078-793-1313
兵庫区役所	078-511-2111	垂水区役所	078-708-5151
北区役所	078-593-1111	西区役所	078-940-9501
北神区役所	078-981-5377		

※神戸市外にお住まいの方は、ご自身のお住まいの自治体（保健所）にご相談ください。

令和4年8月 Ver2

## ●食料支援

自宅療養期間中にご自身での食料調達が困難な方を対象に「自宅療養支援セット（レトルト食品、飲料、マスク、ごみ袋、ティッシュペーパー等）」を無償でお渡ししています。支援セットの配付は下記の対象者のうち身近に食料を届けてもらえる方がいない場合やインターネットで購入ができない場合など、どうしても支援セットが必要な方とさせていただきます。ご協力をお願いします。

### 対象者

自宅療養者のうち、単身者や同居家族全員が陽性の方等 1家族1セット(3日分)  
**※PCR検査の結果待ちの方、濃厚接触者の方は対象外です。**

### 申し込み方法

自宅療養フォローアップセンター（電話番号は右側のページをご覧ください）

## 濃厚接触者について

濃厚接触者とは、患者の発症日2日前から陽性判断されるまでの間に「マスクなし」で「1m以内」の距離で「15分以上の会話があった」方です。

- ・ **1日2回、体温を測って**健康状態を確認してください。発熱や咳等の症状が見られる場合は、主治医にご相談の上、医療機関を受診してください。
- ・ 不要不急の外出は控えてください。医療機関への通院や食料品等の買い出し等やむを得ず外出する場合、公共交通機関の利用は避けてください。

同居家族の接触状況	濃厚接触者	対策
感染者と生活（飲食、入浴、就寝等）を共にする	該当	住居内で感染対策を行った日を0日として、5日間の自宅待機（6日目に待機解除）
感染対策をすでに徹底していた ・家庭内で患者と生活空間を分ける ・トイレや風呂の消毒と換気 ・室内でのマスクの着用等	該当なし	自宅待機なし

### 濃厚接触者の自宅待機期間

最終接触日 0日	1日	2日	3日	4日	5日	解除日 6日
月 日	療養期間5日間					月 日

待機期間は、感染者との最終接触日から原則5日間（6日目解除）です。症状が出れば3ページの「症状あり」に従って自宅待機期間が定められますが、届出が必要なため、必ず医療機関を受診するか、保健所に連絡してください。

抗原定性検査キットで自分で検査を行う場合。（濃厚接触者には原則PCR検査は行いません。）

最終接触日 0日	1日	2日	3日
月 日		検査 陰性	検査 陰性

↓  
解除日3日目

感染者との最終接触日から2日目と3日目に抗原定性検査キットで陰性が確認できた場合、3日目から待機解除となります。その場合でも、感染者との最終接触日から7日目までは、検温などご自身による健康状態の確認を行ってください。あわせて感染リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスクを着用する等の感染対策を継続してください。

検査で陽性となった場合は、医療機関を受診するか、保健所に連絡してください。

### 【注意事項】

- ①抗原定性検査キットは、自費検査となります。国において薬事承認されているものを必ず用いてください。
- ②2回の陰性確認が出来た場合、出勤の可否については、勤務先へご相談下さい。
- ③自宅待機解除の判断を個別に保健所へ確認する必要はありません。
- ④検査キットを用いて検査し、陽性となった場合は主治医に相談するか、神戸市ホームページ「検査キットや無料検査センター等で陽性判定となった方」で検索してください。ご不明の場合は、自宅療養フォローアップセンターへご相談ください。

## 療養期間と療養解除について

症状ありの場合と無症状の場合は取り扱いが異なります。

### 症状あり

症状がある場合の療養期間は、発症日から10日間が経過、かつ、症状軽快（解熱剤を飲まずに37.5℃未満に解熱しており、呼吸器症状が軽快傾向）となり72時間が経過するまでの期間となります。

（例1）発症7日までに症状が軽快した場合

発症日 0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	解除日 11日
月 日	発症後7日までに症状が軽快						療養期間				月 日

（例2）発症7日を越えて症状が続く場合

発症日 0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	解除日 13日
月 日	例えば、発症後9日目に症状が軽快した場合									72時間以上経過			月 日

### 無症状

無症状の場合の療養期間は、検体採取日から7日間を経過後となりますが、療養期間の途中で症状が出た場合は、症状が出た日を0日目として、「症状あり」の場合となります。

検体採取日 0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	解除日 8日
月 日	療養期間7日間							月 日

※ 療養期間の証明書が必要な方は、神戸市ホームページをご確認ください。

### 無症状・軽症の方の療養に関する相談先：自宅療養フォローアップセンター

対応時間 毎日 8:45～21:00

療養に関する相談や体調悪化時には下記に連絡してください。

また食料支援、確認通知書などに関する相談についても下記にご連絡ください。

居住区	電話番号	居住区	電話番号
東灘区	078-322-5516 078-322-5527	長田区	078-322-6572
灘区	078-322-5528	須磨区	078-322-6577
中央区	078-322-5565	北須磨	078-322-6628
兵庫区	078-322-6525	垂水区	078-322-6541 078-322-5494
北区	078-322-5465	西区	078-322-5498 078-322-5302
北神区	078-322-6568		