

新型コロナウイルス感染症の検査を受けられたみなさまへ

医療機関入力欄

※ 検査の結果が陽性と判定された方は以下をお読みください

発症日は

月 日

★「発症日」は、陽性と診断を受けた医師にご相談下さい。



病状悪化時の相談対応を迅速に行うために、「**陽性者登録フォーム**」への入力をお願いします。

陽性者登録フォーム [こちら](#) →

二次元
コード

あなたは陽性と診断されましたが、軽症または無症状のため、医療機関から保健所への患者情報の提供はありませんので、陽性者登録フォームへの入力をお願いします。ご自身で健康観察し、自宅療養する中で、病状悪化時には自宅療養フォローアップセンターにご連絡ください。（陽性者登録フォームへの入力ができない方も、体調悪化時はフォローアップセンターへご連絡ください。）

●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）

●療養者フォローアップガイド

療養に関する情報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。

【主な内容】

- 自宅療養期間
- 健康観察と体調悪化時の対応
- パルスオキシメーターについて
- 食料支援
- 濃厚接触者について

療養者
フォローアップガイド

神戸市療養ガイド 🔍



※同居家族の中に重症化リスクのある方がいらっしゃるために、宿泊療養施設での療養をご希望の場合は、自宅療養フォローアップセンターへご連絡ください。

●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、ゴミ袋、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

陽性者登録フォームに入力の上、自宅療養フォローアップセンターにご連絡ください。

※ 有症状の場合で症状軽快から24時間経過後又は無症状の場合には、外出時や人と接する際は短時間とし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際に必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動を徹底することを前提に、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

療養期間と療養解除について

症状あり

症状がある場合の療養期間は、発症日から7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24時間が経過するまでの期間となります。

(例1) 発症6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	解除日 8日
月 日	例えば、発症後6日目に症状が軽快した場合						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	解除日 12日
月 日	例えば、発症後10日目に症状が軽快した場合										月 日	

※ 発症から6日を越えても症状が続く場合は、自宅療養フォローアップセンターにご連絡ください。

感染者の療養期間は7日間ですが、10日間が経過するまでは、以下の感染予防対策を徹底してください。

【感染予防対策】

マスクの着用、手洗い、手指消毒、高齢者等ハイリスク者との接触を避ける
感染リスクの高い行動（大人数での食事や大きな声を出す機会）等を避ける

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

※ 5日目に検査キットで陰性を確認した場合は6日目から解除になります（抗原定性検査キットは、ご自身で用意したものをお使いください（自費検査））

※ 療養期間の途中で症状が出た場合は、自宅療養フォローアップセンターにご連絡ください。

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で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

感染者との最終接触日から原則5日間（6日目に解除）です。**症状が出た場合は医療機関を受診するか、自宅療養フォローアップセンターへ連絡してください。**

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、自宅療養フォローアップセンター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。
- ② 2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。

緊急性の高い症状

緊急性の高い症状がみられた際は、自宅療養フォローアップセンターに連絡してください。

※は家族等の方がご覧になって判断した場合

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

自宅療養フォローアップセンター

●対応時間 毎日24時間（21:00～翌8:45は体調に関する相談のみ受付）

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		

※ 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。

兵庫県内の方はこちら →



●支援内容

体調悪化時や療養に関する相談、食料支援、宿泊療養施設に関する相談

※ 相談時には以下の事項をお聞きしますので、お手元にこのチラシをご用意ください。

【確認事項】患者氏名、年齢、性別、居住地、電話番号、基礎疾患、症状等