

# 濃厚接触者と言われた方へ

陽性者と最後に接触した日の翌日から5日間は、  
人との接触を避けてお過ごしください

## 自宅待機期間中の注意事項

- ・ 不要不急の外出を控えましょう



仕事や学校には行かず、お休みしてください

- ・ 自分で毎日体調を確認しましょう

<同居者がいる場合>

- ・ 家の中でもマスクを着用するとよいでしょう
- ・ できるだけ寝室は分け、飲食の時間や場所も分けるとよいでしょう
- ・ こまめに手を洗い、部屋の換気をしましょう



## 体調確認のポイント

- ・ 発熱はないか（37.5℃以上が発熱の目安です）
- ・ 咳やのどの痛み、鼻水など、風邪のような症状はないか
- ・ 普段は感じない強いだるさ（倦怠感）はないか
- ・ 関節や筋肉の痛みはないか



★これらの症状がある場合は、受診しましょう

