

◆◆新型コロナウイルス感染症 濃厚接触者の方へ◆◆

上越保健所医薬予防課

1 健康観察と行動の自粛のお願い

新型コロナウイルス感染者との最終接触日から10日間の健康観察期間は、健康状態の確認と行動の自粛（外出を控える）をお願いします。

※健康観察期間は、新型コロナウイルス感染症を発症する可能性があります。

【健康観察期間の過ごし方】

外出を控え、下記の点に留意して過ごしてください。

- ①他の同居者との部屋を分ける
- ②介護などが必要な方のお世話は、できるだけ限られた方で行う
- ③家の中でもマスクを着用する
- ④こまめに手洗いをする
- ⑤定期的に換気をする
- ⑥手の触れる共用部分（ドアの取っ手、ノブなど）をこまめに消毒する
- ⑦汚れた衣類は洗濯し、完全に乾かす
- ⑧ゴミは密閉して捨てる

【健康観察の方法】

- ①毎日、朝・夕の体温測定を行ってください。
- ②呼吸器症状（咳、喉の痛み、呼吸苦など）がないか確認してください。
- ③学校に健康状態を報告してください。

2 健康観察中に体調が悪くなったとき

健康観察中であることを伝え、下記に電話をしてください。

（感染拡大防止の観点から直接医療機関に受診することはしないでください）

- ①日中（8:30～17:15） 上越保健所 TEL 025-524-6134
- ②夜間（上記以外の時間）新潟県新型コロナウイルス受診・相談センター
TEL 025-256-8275 必要により、上越保健所職員が返します。
- ③ 容体が急変した場合：必ず電話をして救急外来受診 または、救急車 TEL 119

不明な点は、上越保健所医薬予防課 電話 025-524-6134

（平日 8:30～17:15）までお問い合わせください。