



神奈川県

新型コロナウイルス感染症

自宅・宿泊療養のしおり

こちらのしおりは、検査を受けられた方にお配りしています。

—結果が「陽性」で自宅・宿泊療養される方へ—

スマートフォンをお持ちの方は、療養中の健康管理はLINE  を使用します。

必ず「神奈川県療養サポート」への登録をお願いします。

登録は
簡単！

1日2回
回答！

所要時間
1回1分程度！



LINE ID検索
@kanagawa_corona

LINEを使用できない場合、1日2回電話による定期確認を行いますので、必ず応答してください。
応答がない場合、安否確認のため保健所や警察等と直接訪問することもあります。



こちらのしおり（簡易版）は、神奈川県のホームページからもご覧いただくことができます。



はじめに

このしおりについて

このしおりは、宿泊療養または自宅療養の準備や療養上の注意事項などについてご案内しており、新型コロナウイルスPCR検査を受けられた方にお配りしています。

検査を受けられた方は、今後、結果が陽性となった場合、宿泊療養または自宅療養となる可能性がありますので、検査結果が出るまでの間、このしおりの10ページまでのご一読をお願いします。

自宅・宿泊施設での療養をお願いする皆さまへ

感染された方のうち、「無症状・軽症」と診断され、入院不要と医師に判断された方には、保健所において、宿泊療養または自宅での療養のいずれかをご案内させていただきます。

その際、皆様の状況に応じて療養できるよう、ご家族の状況なども考慮の上でご案内させていただきます。

体調の変化にはすぐに対応できるよう、スタッフ一同全力を尽くします。

一日も早くコロナウイルスの収束を迎えるため、県民の皆様一人ひとりのご協力をお願いいたします。

宿泊療養・自宅療養のおおまかな流れ

1) 外来受診

PCR検査を受けた方のうち、陽性で、軽症の方は、宿泊療養・自宅療養の可能性があるため、医師より療養にあたって必要な情報の聞き取りをさせていただきます。
医師にヒアリングシートをご提出ください。

2) 自宅待機・療養準備

PCR検査結果が出るまでの間に、療養の準備をお願いいたします。
P.3の宿泊療養・自宅療養のページをご覧ください。

3) 結果通知、療養先への移動

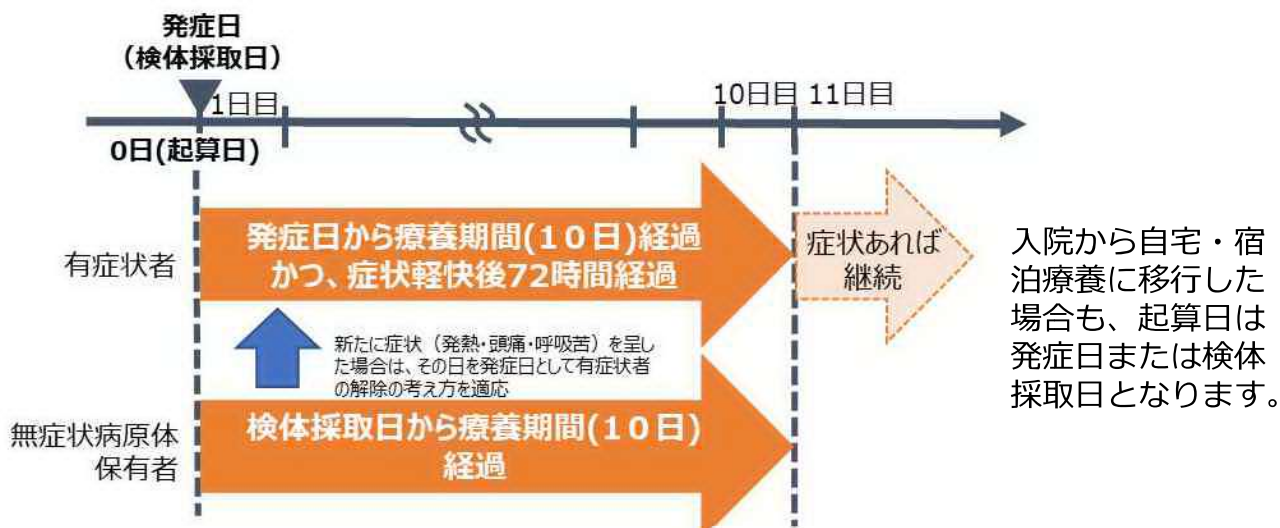
医療機関または保健所が検査結果を連絡します。陽性と判明した場合は、神奈川県より、療養に関するご案内のお電話をいたします。宿泊療養の場合は、併せて、施設までの移動についてご案内いたします。

4) 療養中

療養期間は、厚生労働省通知に基づき、発症日（無症状の方又は発症日が明らかでない方は、陽性確定に係る検体採取日）から10日間が経過した日（11日目）までとしています。療養期間中は、外出をせずに施設または自宅で過ごしていただきます。療養期間中は注意事項や生活上のさまざまな制約もございます。また毎日の健康状態の報告をしていただきます。詳細は、P.11～の**毎日の健康管理編**をご参照ください。

5) 療養終了

療養開始日に、療養終了の見込日についてお知らせします。症状が軽快していると考えられる場合は、10日目に療養終了の連絡をします。ただし、療養期間の最終3日間において、咳や発熱などの症状がある場合は、必要に応じて療養期間が延長となる場合がございます。なお、「治癒証明書」は発行できませんが、希望に応じて「療養証明書」の発行は可能です（p.21をご参照ください）。



宿泊療養・自宅療養

宿泊療養	自宅療養
神奈川県や県内市町村が確保した宿泊施設において療養します。	自宅で、ご家族との生活空間を分ける環境で療養します。
<宿泊療養の基準> 1. 施設での安静が可能な方 2. 施設の居室内で生活ができる方 3. ADL（日常生活動作）が自立している方 4. スマートフォンや電話を用いて健康状況を相談できる方 ※ 基礎疾患によっては宿泊療養をお断りをする場合があります。	<自宅療養の基準> 1. 自宅での安静が可能な方 2. 外出せずに生活ができる方 3. 専用の個室があるなど同居者と生活空間を分けることができる方 4. スマートフォンや電話を用いて健康状況を相談できる方
<療養者の例> ○ 家族への感染リスクを避けたい方 （例：ご家族にご高齢の方や妊娠されている方がいる） ○ 狭い空間でも、生活に運動を取り入れ、自ら体調管理できる方 ○ 狭い空間でも療養できるストレス耐性がある方 ※ 台風等で避難所に避難する可能性のある方は宿泊療養をご検討ください。 （P10参照）	<療養者の例> ○ 育児・介護等の事情により、どうしても自宅を離れられない方 ○ ご家族の中に、ご高齢の方や妊娠されている方がいない方 ○ 単身の方など、自宅療養に支障のない方
<注意点> ● 療養期間中は、宿泊施設の指定エリアから出ることはできません。 ● 施設ごとのルールを守ってください。 ● 食事は、お弁当などが1日3食決まった時間に提供されます。 ● ネットショッピングや家族の差し入れ（忘れ物の受け渡しを含む）など外部からの物品の受け取りはできません。 ● 禁酒・禁煙です。	<注意点> ● 自室（個室）など、ご家族との生活空間を分ける環境で療養していただきます。 ● 療養期間中は、外出できません。 ● 禁酒・禁煙です。
具体的な準備・療養は5～6ページへ	具体的な準備・療養は7～10ページへ

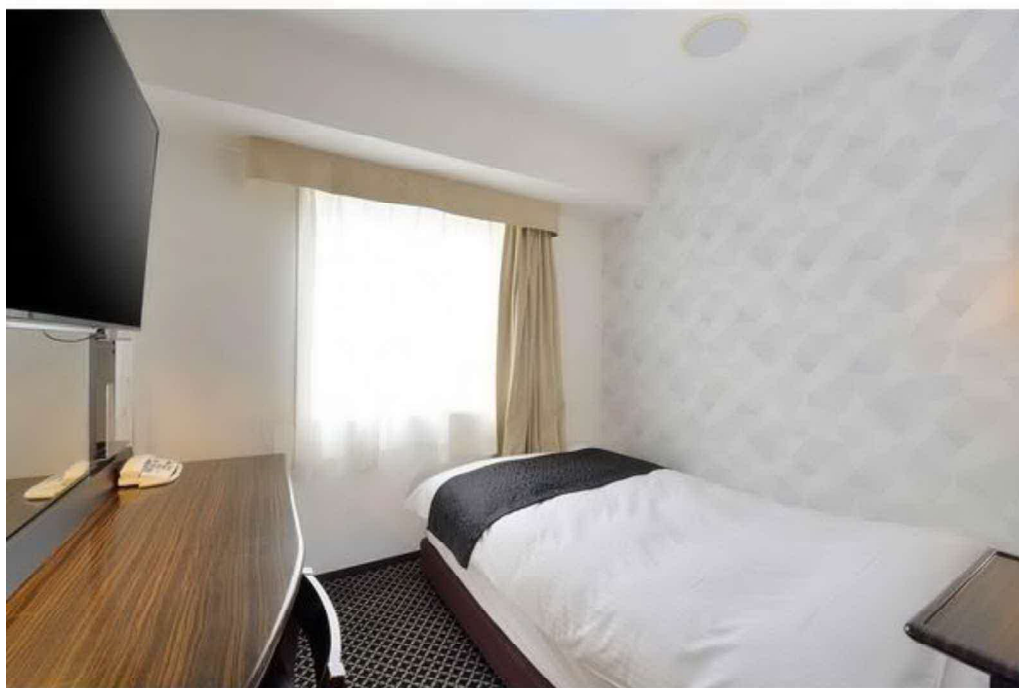
宿泊施設について

宿泊施設

神奈川県が確保した宿泊施設のイメージ写真です。

必ずしも、同様の部屋を確保できるわけではありませんので、ご注意ください。

居室のイメージ写真の例



県が提供するお弁当の例





宿泊療養される方へ〈準備編〉

費用について

宿泊費用、食費について、宿泊者のご負担はありません。ただし、提供した居室のキーの紛失の場合などは、負担いただく場合があります。

日用品の準備

- 現金、保険証、おくすり手帳、スマートフォン・携帯電話（お持ちの方）及び充電器は必ず持参してください。充電器をお忘れになる方が非常に多いため、ご注意ください。
- 毎日の検温のため、体温計をご持参ください。
- 必要なものはご自身でご準備ください。ただし、居室の収納スペースは限られます。
（持参いただくものの例）着替え、寝間着、マスク、タオル、歯ブラシ・シャンプー等の洗面用具、洗剤、筆記用具、イオン飲料やゼリー等の補食（発熱等により食欲がない場合等）等
- 宿泊施設館内では、寒暖の細かな対応ができないため、ご自身で調節できるように、ご自身で衣類等の準備をしてください。
- テレビ、冷蔵庫、Wi-Fi等の基本設備は、施設によって異なる場合がございますので、療養開始前に必要に応じて保健所にご確認してください。

薬の準備など

- かかりつけ医がいる場合は、念のため、かかりつけ医の連絡先を控えておいてください。
- 服用中のお薬がある場合は、宿泊療養中に不足することがないように、余裕をもって3週間分程度をお持ちください。
- もし足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医の電話再診等を受けた上で、お薬の処方を受けるなどしてください。
- オンライン診療も紹介はしていますが、土曜日の一部の時間、日曜・祝日については、調剤薬局が営業時間外のため、処方を行うことが困難です。必ず、服用中のお薬や、常備薬はご自身でご用意いただいて、入所するようにしてください。

ペットを飼われている方へ

- 早ければPCR検査結果が陽性と判明した日の翌日から宿泊施設に入っていただく可能性があります。宿泊施設にペットを連れていくことはできませんので、お世話ができる方がいない場合は、速やかに親類や知人などに相談してペットを預けるようにしてください。
- なお、民間の預かり支援団体には次のところがあります。

アニコムホールディングス株式会社 「#StayAnicom」プロジェクト

<https://www.anicom.co.jp/release/2020/200410.html>

※本人又はご家族が新型コロナウイルスに感染した方のみを対象とした申込み窓口です。

インターネットでの申し込みのみとなります。 5



宿泊療養される方へ〈療養編〉

療養中の注意事項

- 施設内では、ルールを守って療養してください。
- 療養中は基本的に居室内で過ごしていただきます。
- 療養中は、宿泊施設の外に出ることはできません。宿泊施設は、近隣の住民・店舗の方のご理解の元、運営しておりますので、施設の外にでる行為は、厳に慎んでください。外出した場合は、厳正に対応いたしますので、ご協力をお願いします。
- 療養中は宿泊施設の指定されたエリアから出ることはできません。お弁当の受け取りなどで居室外の指定エリアまで出ることが可能な施設の場合は、指定時間や指定エリアを現地でご確認の上、その際はマスクを着用してください。
- 宿泊者同士の接触はなるべくしないようお願いいたします。
- 食事は1日3食決まった時間にお弁当などが提供されます。
- 居室内の清掃は宿泊者自身で行ってください。
- 洗濯は宿泊者自身が居室にて手洗いしていただきます。洗濯物を外に干すことはできません。
- 健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや症状が悪化する恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ネットショッピング、デリバリーサービスの利用、家族からの差し入れ（忘れ物の受け渡しを含む）など外部からの物品・食品等の持ち込みはできません。
- 療養中の紛失・盗難について、神奈川県は一切責任を負いません。
- 療養中は、健康観察のためパルスオキシメーターという機器を指先に装着して、血中の酸素飽和度を測定します。正確に測定するため、マニキュアについては、ご自身で可能な限りオフしてから入所してください。なお、ジェルネイルについては、ご自身ではオフできないため、そのままの状態でご入所してください。
- 退所日の当日は、退所の時間まで、必ず居室内で待機しててください。

※運用は宿泊施設により異なる場合がございます。具体的な時間や方法は宿泊施設からの案内に従ってください。



自宅療養される方へ <準備編>

療養環境の準備

- 生活空間
同居される方との接触を最小限に抑えるため、生活空間を分ける（原則個室）ご対応をお願いいたします。
- 衛生対応の準備
トイレ、浴室等、同居される方との共用空間の消毒等に必要な衛生用品のご準備等をお願いいたします。

薬の準備

- 服用中のお薬がある場合は、余裕をもって3週間分程度をご用意ください。
- 自宅療養中にお薬が不足することがないように準備してください。
- もし足りなくなりそうな場合には、かかりつけ医の電話再診等を受けた上で、お薬の処方を受けるなどしてください。
- オンライン診療も紹介はしていますが、土曜日の一部の時間、日曜・祝日については、調剤薬局が営業時間外のため、処方を行うことが困難ですので、あらかじめ、ご了承ください。

食料・日用品について

- 食料や日用品は原則として、ご自身で調達・確保をお願いします。配送サービスを利用される場合は、配送者と直接接触しないよう受取方法の配慮をお願いします（玄関前に置くなど）。

サービスの例

生活支援情報サービスかながわ

https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/



イトーヨーカドー アイワイネット

<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



イオンネットスーパー おうちでイオン

<https://shop.aeon.com/netsuper/>



セブンミール

<https://7-11net.omni7.jp/top>





自宅療養される方へ <療養編>

療養中の注意事項

- ・ 療養期間中は外出をしないでください。
- ・ 同居する方とは生活空間を分けてください（極力個室から出ないようにしてください）。
- ・ 部屋を出入りする際はマスクを着用・こまめに手洗いをし、定期的に部屋の換気もおこなってください。
- ・ 鼻をかんだティッシュ等は密閉して捨ててください。
- ・ 健康状態の正確な把握が困難となる恐れがあることや症状の悪化の恐れがあることから、療養中の飲酒・喫煙は厳禁です。
- ・ 災害発生時又は災害発生の恐れがある場合、市町村から療養者あてに連絡し、避難が必要であることの説明や宿泊療養施設への移動について意向を確認する場合があります。

同居する方の注意事項

- ・ 患者の世話等での接触は最小限としてください。
- ・ できるだけ同居者全員がマスクを着用し、こまめに手洗いしてください。
- ・ ドアノブなど患者が手で触れる部分はアルコール等で消毒をしてください。
- ・ トイレ・風呂等、患者と同居者が共用する場合は清掃と換気を十分におこない、入浴は患者が最後に行ってください。
- ・ 食器、シーツ等は患者専用のものを用意し、共用しないでください。食器類の洗浄や衣類・リネンの洗濯は、通常の洗剤で行い、しっかりと乾燥させてください。
- ・ 患者の体液で汚れた衣類、シーツ等を扱う際は手袋とマスクをつけてください。
- ・ 不要不急の訪問者は受入れないようにしてください。配達員等も極力接触しないよう配慮をお願いします。

パルスオキシメーターの貸出について

- ・ パルスオキシメーター（指先に装着して血中の酸素飽和濃度を測定する機器）については、原則ご自宅に送付します。療養が終了しましたら、回収に伺いますので必ず返却をお願いします。



ゴミ出しについて

- ・ 自宅療養期間中のゴミは、厳重に密閉して一般ゴミとして廃棄してください。
- ・ 廃棄の際には、マスク、手袋、廃棄後の手洗い等により感染防止対策を行ってください。

ペットを飼われている方へ

- ・ 自宅療養中に医療機関に入院することとなるなど、ペットのお世話ができる方がいない場合は、親類や知人などに預かっていただけるよう手配をお願いします。
- ・ なお、民間の預かり支援団体には次のところがあります。

アニコムホールディングス株式会社 「#StayAnicom」プロジェクト

<https://www.anicom.co.jp/release/2020/200410.html>

※本人又はご家族が新型コロナウイルスに感染した方のみを対象とした申込み窓口です。
インターネットでの申し込みのみとなります。



自宅療養される方へ <療養編>

配食サービスについて

- 療養期間に応じて、配食サービスを受けることができます。管轄の保健所から、サービスを希望されるか確認させていただきます。
- 食事及び日用品(ティッシュ、トイレットペーパー)を提供します。
- 食事は、決められたメニューが配達されます(個々のご要望にはお答えできません)。
- サービスを受ける場合、県から委託先業者に名前、住所等の個人情報を提供させていただく必要がありますので、あらかじめご承知おきください。
- 自宅療養開始後、初回の配達まで、2~3日程度かかります。
- 療養期間延長となった場合、配食サービスは延長しますが、延長日初日は配達が出来ない可能性がありますので、あらかじめご承知おきください。

配食サービスの注意事項

- 玄関前に置いておく「置き配」となります。配達員が来た際、**必ず玄関先には出ず、インターホン越しに対応し、玄関先に置いておくよう、配達員にお伝えください。**
(電話にて配達の手配をする場合があります。)
- 在宅を確認できなかった場合は、再度配達を行いますので、ご承知おきください。
- アレルギー対応はできませんので、ご自身で各商品の表示をご確認ください。
- 常温食と冷凍食が配達されます。冷凍庫に保管できる十分なスペースを空けておいてください。



※写真はイメージです。



災害時の対応について



事前に確認してほしいこと

発災当日は準備が十分に行えない中で避難しなければならないことを考え、避難所に避難する可能性のある方は宿泊療養をご検討ください。

ご自分が療養中に滞在する場所が洪水浸水想定区域内や土砂災害警戒区域内等のハザードマップ内かどうかは次のURLにより調べいただくことができます。

重ねるハザードマップ（国土交通省）

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

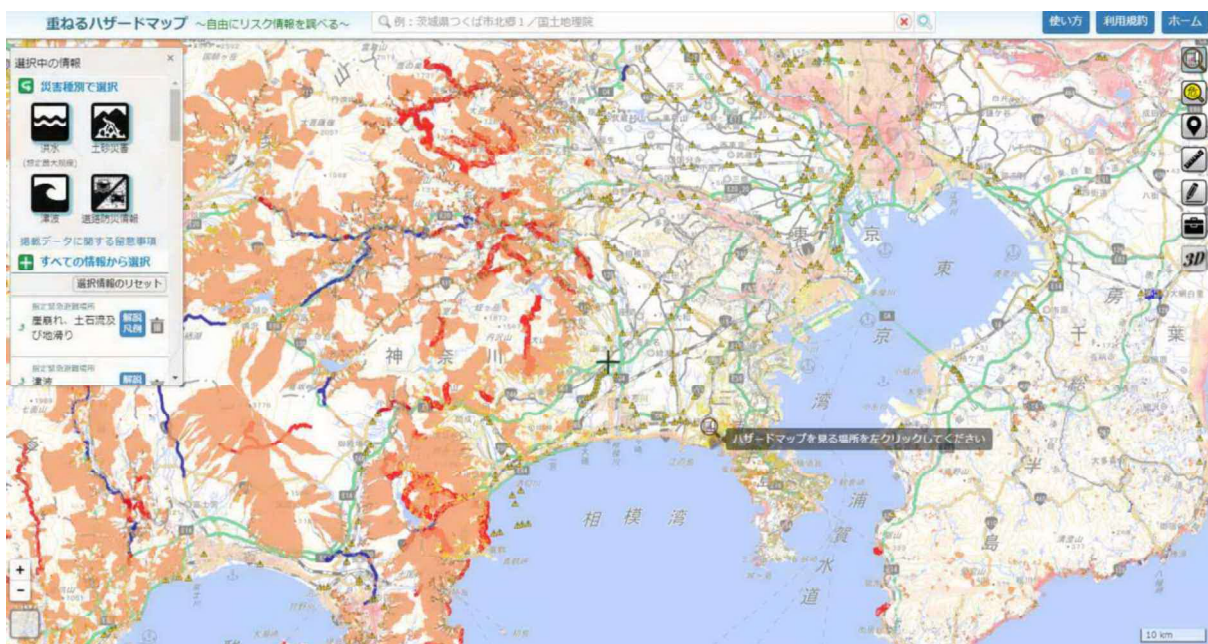
発災時について

洪水浸水想定区域内や土砂災害警戒区域内等で自宅療養している方について、台風等で避難所への避難が必要だとお住まいの市町村が判断した場合、原則、宿泊療養施設へ避難することとなります。

避難が必要な場合には、お住いの市町村から連絡があります。

重ねるハザードマップ（国土交通省）

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>





神奈川県

新型コロナウイルス感染症 自宅・宿泊施設療養のしおり

毎日の健康管理編



療養中の健康管理について

皆さまにやっていただくこと

外来受診時

病院にて療養中のフォローアップに必要な情報をお伺いします。その内容をもとに、療養場所の決定、体調の管理をさせていただきます。

陽性確定・療養開始後

毎日

① 1日2回の検温

朝夕**1日2回の検温・記録**をお願いいたします。

② 体調の定期確認へのご対応

毎日、療養サポート窓口より体調を確認するためのご連絡をさせていただきます。その際に2回分の検温の結果についてもお聞きします。

定期確認は **LINEによる方法** または **電話による方法** で行います。

詳細は次ページ以降をご確認ください。

体調の悪化・急変などの際

定期確認の際以外に、体調の悪化についてのご相談や緊急連絡が必要な場合は、下記へご連絡ください。状況に応じて医療機関への搬送手配なども行いますので、少しでも不安に感じることがありましたら、下記にご連絡ください。

次のページ記載の緊急度の高い症状が現れた場合は、ただちに、神奈川県コロナ119番までご連絡ください。なお、療養期間中に医療機関を受診する際の新型コロナウイルス感染症にかかる医療費について、自己負担額は発生しません。

療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

神奈川県療養サポート窓口：（療養される際にご案内します）

体調の悪化・急変等による緊急相談窓口

神奈川県コロナ119番：（療養される際にご案内します）

療養に伴うこころの相談窓口等

いのちのほっとライン@かながわ：LINE（p.18へ）

こころの悩み電話相談：0570-024-302（p.18へ）

妊産婦電話相談：0570-058-222（p.19へ）

宿泊施設や自宅で療養される方へ ～療養時における留意点～

- ・在宅で療養をするにあたり、ご不安なことも多いことと思いますが、担当職員があなたの療養をサポートします。
- ・毎日、健康観察のためにLINEまたは電話によりご連絡しますので、そのときの体調についてご回答ください。
- ・また、1日に 2 回 検温 のときに、以下の囲みのような症状の有無について、自己チェック（セルフチェック）をしていただき、該当する項目がある場合には、ただちに、下記の神奈川県コロナ119番 に連絡してください。
- ・自己チェックのタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急の対応が必要となりますので、ただちに連絡してください。

緊急性の高い症状 ※は、ご家族がご覧になって判断した場合です。

表情・外見	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 ※
息苦しさ等	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があがる 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・ゼーゼーしている
意識障害等	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

連絡先：体調の悪化・急変等による緊急相談窓口

神奈川県コロナ119番：（療養される際にご案内します）

LINEによる定期確認 <初期登録>

※スマートフォンをご利用の方は、LINEによる定期確認を推奨しております

※ 検査で陽性と判明した場合にのみ登録作業をおこなってください

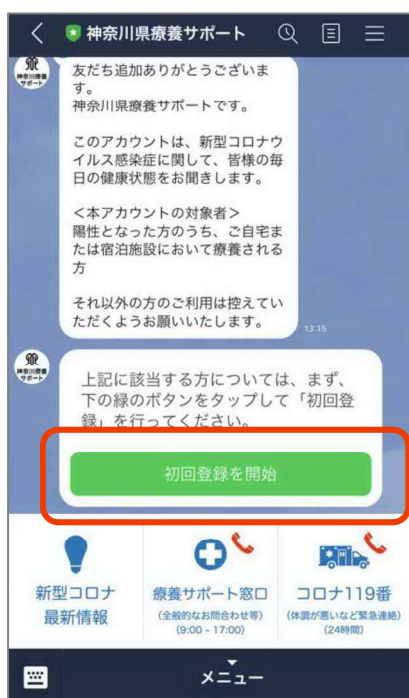
① 友だち登録

LINEで「神奈川県療養サポート」を友だち登録してください。
こちらの2次元バーコードから簡単に登録できます。



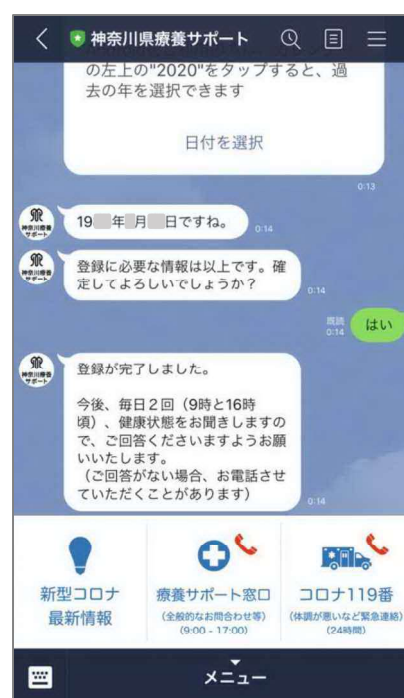
② ご本人情報の登録

初期登録の案内が届きます。



生年月日および事前にヒアリングシートに記載いただいた電話番号をご入力ください。

登録完了です。

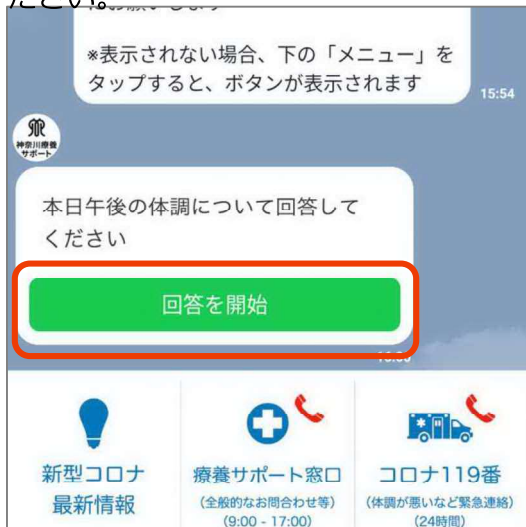


LINEによる定期確認 <毎日>

体調の確認

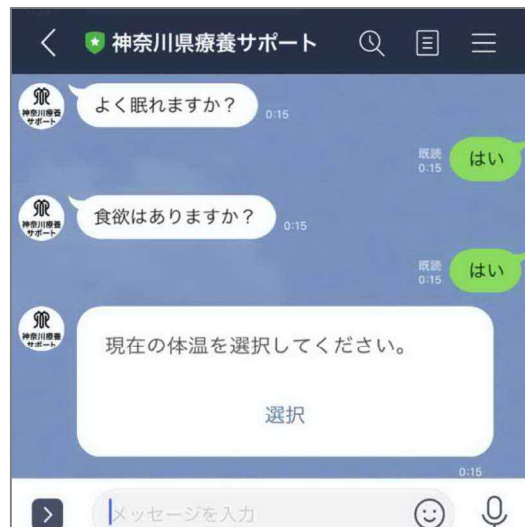
① 体調確認のメッセージ受信

初期登録が完了すると、毎日**7時半頃・14時半頃の2回**、体調について回答をお願いするメッセージが届きます。あらかじめ体温を測定の上回答を開始してください。



② LINEからの質問へ回答

質問に順次お答えください。途中、認証を求められる箇所がありますが、回答内容を収集する以外に情報等を取付することはございませんので、ご安心ください。



③ ご回答が無い場合

体調のご回答が確認できない場合、療養サポート窓口などからお電話をさせていただきます。



神奈川県HP新型コロナ関連情報ページへ

メニューから直接相談窓口へご連絡いただけます。

療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

神奈川県療養サポート窓口

(療養される際にご案内します)

体調の悪化・急変等による緊急相談窓口

神奈川県コロナ119番

(療養される際にご案内します)

LINEがご利用いただけない場合

療養サポート窓口のスタッフが1日1回お電話にて体調の聞き取りをさせていただきます。その際に2回分の検温結果についてもお伺いしますので、朝夕必ず検温・記録をお願いいたします。下記番号からの着信には必ず出てください。

電話番号 042-698-9049

検温等記録表

発症日： 年 月 日

療養日数 月 / 日		体温	酸素飽和濃度 (宿泊療養者のみ)	脈拍数 (宿泊療養者のみ)	体調メモ
		℃	SPO ₂ %	PR 回/分	
開始日 /	朝				
	夕				
1 /	朝				
	夕				
2 /	朝				
	夕				
3 /	朝				
	夕				
4 /	朝				
	夕				
5 /	朝				
	夕				
6 /	朝				
	夕				
7 /	朝				
	夕				
8 /	朝				
	夕				
9 /	朝				
	夕				
10 /	朝				
	夕				
11 /	朝				
	夕				

検温等記録表

療養日数 月 / 日		体温	酸素飽和濃度 (宿泊療養者のみ)	脈拍数 (宿泊療養者のみ)	体調メモ
		℃	SPO ₂ %	PR 回/分	
12	朝				
	夕				
13	朝				
	夕				
14	朝				
	夕				
15	朝				
	夕				
16	朝				
	夕				
17	朝				
	夕				
18	朝				
	夕				
19	朝				
	夕				
20	朝				
	夕				

各種相談

こころの相談

① LINE相談

療養期間中、外出など自由な行動ができず、精神的にストレスを感じたら、「いのちのほっとライン@かながわ」をご活用ください。LINEでのやりとりを通じて、専門の相談員が皆様のごころの健康のご相談にお答えします。

月～金・日の17時～22時（受付21時30分まで） ※祝日・休日・12/29～1/3を除く

ご利用方法

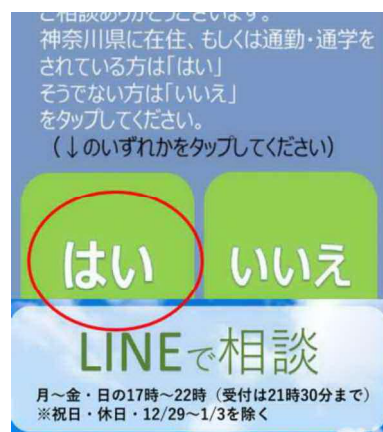
① 友だち登録

LINEで「いのちのほっとライン@かながわ」を友だち登録してください。

こちらの二次元バーコードから簡単に登録できます。



② 神奈川県内在住・通勤・通学の回答



③ 「ご利用にあたって」への同意



④ 専門の相談員とのLINEのやりとり

③まで完了すると、担当の相談員からLINEが送られてくるので、以後、LINE上でやりとりします。

② 電話相談

新型コロナウイルス感染症への感染の不安や療養生活によるストレス等のごころの悩みについて、専門の相談員がご相談をお受けします。

0570-024-302 月～金の9時から17時

※祝日・休日・12/29～1/3を除く

各種相談

妊産婦電話相談

妊産婦の方の、新型コロナウイルス感染症の胎児への影響、出産・育児などの不安について、専用の電話相談窓口を設置しています。経験豊富な助産師がお応えします。

0570-058-222 月～土 10時～16時 ※祝日を含む／年末年始を除く

※県ホームページでコロナ禍における妊産婦の方々へのご案内を行っています。次の二次元バーコードからアクセスしてください。



神奈川県

今のあなたの気持ちに寄り添います

新型コロナ妊産婦電話相談窓口

0570-058-222

【相談日】月曜日～土曜日(祝日を含む/年末年始を除く)
【相談時間】10時～16時 ※ 参加費無料(ただし、通話料はかかります。)

妊娠中・子育て中のママ、そのご家族の方のために、助産師による電話相談窓口を設置しています。コロナ禍における心配や疑問はありませんか？どんな小さなことでもお気軽にお電話ください。

妊娠中に新型コロナに感染したらどうなるの？

新型コロナの影響で出産・育児の準備ができていない…

赤ちゃんへの影響はあるの？

感染しないためにどんなことに気をつけるの？

里帰り出産ができなくて不安…

安心して社会に復帰するために

神奈川県では、最新の学術研究による科学的根拠に基づき、10日間の療養期間の最後の3日間に咳や発熱などの症状がない場合は、PCR検査を行わずに療養終了としていきます（厚生労働省通知も同旨の療養終了を認めています）。

また、県民の皆様が安心して社会に復帰できるよう、希望者には、所定の療養期間、療養したことを証明する文書を発行しております（連絡先は次ページ）。

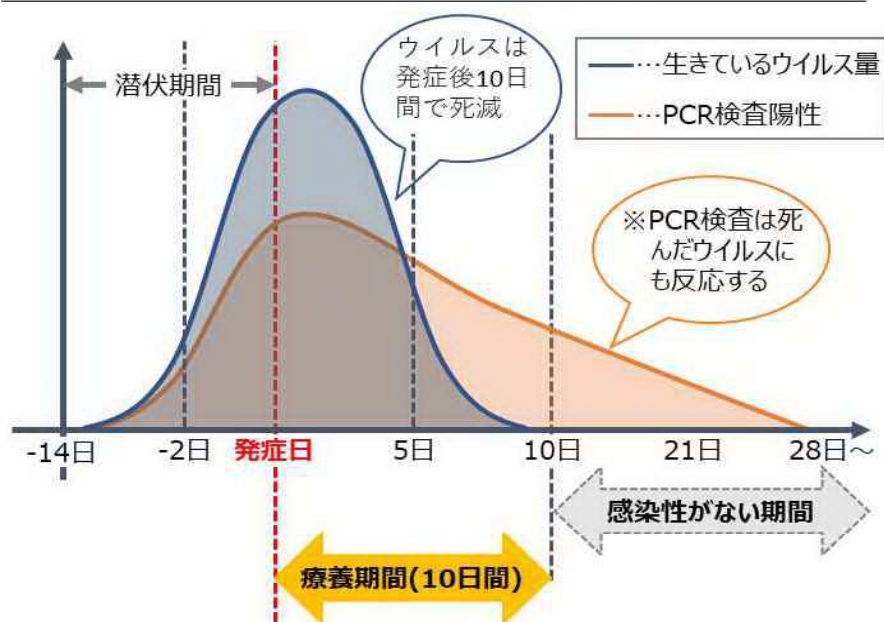
<科学的根拠の紹介>

- 新型コロナウイルスの体内ウイルスは、発症から10日程度で死滅するため、発症後10日以降は、他人に感染させてしまう可能性は限りなく低減されます。
- PCR検査では、死滅したウイルスのかけらにも反応してしまうことから、ウイルスが死滅しているにも関わらず、長期にわたって陽性反応となることがあります。



これらのことから、発症日または検体採取日からの10日間のうち最後の3日間に咳や発熱などの症状がないことを確認することで、他人に感染させてしまう可能性を限りなく低減させることが可能です。ただし、最後の3日間に咳や発熱等の症状がある場合は、療養者の皆様に安心して療養を終えていただくため、療養者の皆様が医師と相談して、療養を延長する場合があります。

神奈川県における療養期間



※一度症状が消失した後、再度症状が出現した場合は、症状軽快後、さらに3日間の療養が必要です。

※無症状で療養していた方に新たに症状が出現した場合は、その日からさらに10日間の療養が必要です。

(出典) ①Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. ②Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020 から、新型コロナウイルス感染症神奈川県対策本部作成

療養を終えたときは

長らくの療養、お疲れさまでした。

今後、仕事への復帰や従来の日常生活に戻ることができ
ますが、療養終了後4週間は、次の点にご協力ください。

厚生労働省によると、まれな事例として、再度、新型コロナウイルス陽性となる方が確認されています。そのため、ご自身の再度の陽性化の予防と周囲の方への感染の予防のため、**療養終了後4週間**は、引き続き、次の点にご協力くださるようお願いいたします。

●一般的な衛生対策の徹底をお願いします。

- ・石けんやアルコール消毒液を用いて**手洗い**をしてください。
- ・**マスクの着用**をお願いいたします。
- ・**咳エチケット**（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、ひじの内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）を守ってください。

●健康状態を毎日確認してください。

- ・毎日、体温測定を行い、発熱（37.5℃以上）の有無を確認してください。

●咳や発熱などの症状が出た場合

- ・速やかに**最寄りの保健所に連絡**し、その指示にしたがい、必要に応じて医療機関を受診してください。
- ・最寄りの保健所への連絡及び医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウイルス感染症で自宅又は施設で療養していたことを電話連絡してください。

引き続き、**3密を避ける**とともに、人と接するときは**ソーシャルディスタンス（対人距離）**を取ってください。

「療養証明書」の発行をご希望される方へ

手続きの詳細は、神奈川県療養サポート窓口までお問い合わせください。

☎（療養される際にご案内します）

●保健所一覧

現在、各保健所には電話が集中しており、つながりにくい場合がございます。
ご理解よろしく申し上げます。

	お住いの市区町村	機関名	電話
横浜市	鶴見区	鶴見福祉保健センター	045-510-1832
	神奈川区	神奈川福祉保健センター	045-411-7138
	西区	西福祉保健センター	045-320-8439
	中区	中福祉保健センター	045-224-8332
	南区	南福祉保健センター	045-341-1185
	港南区	港南福祉保健センター	045-847-8438
	保土ヶ谷区	保土ヶ谷福祉保健センター	045-334-6345
	旭区	旭福祉保健センター	045-954-6146
	磯子区	磯子福祉保健センター	045-750-2445
	金沢区	金沢福祉保健センター	045-788-7840
	港北区	港北福祉保健センター	045-540-2362
	緑区	緑福祉保健センター	045-930-2357
	青葉区	青葉福祉保健センター	045-978-2438
	都筑区	都筑福祉保健センター	045-948-2350
	戸塚区	戸塚福祉保健センター	045-866-8426
	栄区	栄福祉保健センター	045-894-6964
	泉区	泉福祉保健センター	045-800-2445
	瀬谷区	瀬谷福祉保健センター	045-367-5744
川崎市	川崎区	川崎区役所地域みまもり支援センター	044-201-3223
	幸区	幸区役所地域みまもり支援センター	044-556-6682
	中原区	中原区役所地域みまもり支援センター	044-744-3280
	高津区	高津区役所地域みまもり支援センター	044-861-3321
	宮前区	宮前区役所地域みまもり支援センター	044-856-3265
	多摩区	多摩区役所地域みまもり支援センター	044-935-3310
麻生区	麻生区役所地域みまもり支援センター	044-965-5163	
	相模原市	相模原市保健所	042-769-8260
	横須賀市	横須賀市保健所	046-822-4300
	藤沢市	藤沢市保健所	0466-25-1111
	茅ヶ崎市・寒川町	茅ヶ崎市保健所	0467-85-1171
	平塚市・大磯町・二宮町	平塚保健福祉事務所	0463-32-0130
	秦野市・伊勢原市	平塚保健福祉事務所 秦野センター	0463-82-1428
	鎌倉市・逗子市・葉山町	鎌倉保健福祉事務所	0467-24-3900
	三浦市	鎌倉保健福祉事務所 三崎センター	046-882-6811
	小田原市・箱根町・真鶴町 湯河原町	小田原保健福祉事務所	0465-32-8000
	南足柄市・中井町・大井町 松田町・山北町・開成町	小田原保健福祉事務所 足柄上センター	0465-83-5111
	厚木市・海老名市・座間市 愛川町・清川村	厚木保健福祉事務所	046-224-1111
	大和市・綾瀬市	厚木保健福祉事務所 大和センター	046-261-2948

療養中の相談窓口

検査の結果で陽性となり、療養の対象となった方の専用窓口です

療養中の健康相談、過ごし方などについてのご質問・ご相談

9:00～17:00

神奈川県療養サポート窓口

(療養される際にご案内します)

体調の悪化・急変等による緊急相談窓口

24時間

神奈川県コロナ119番

(療養される際にご案内します)

こころの悩み電話相談

月～金の9時～17時 ※祝日・休日・12/29～1/3を除く

0570-024-302

※横浜市内で療養中の方、横浜市民の方はこちらもご利用いただけます

月、水、金の14時～16時 ※祝日・休日・年末年始を除く

080-4884-6540 (横浜市)