

陽性者と最後に会った次の日から、5日間は自宅で待機し、7日間が経過するまでは慎重な行動をお願いします。

↓ 解除日

最後に会った日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
症状							

- ※日付を記入して自宅待機の期間を確認してください。
- ※期間中は、毎日体温を測定し、健康観察をお願いします。
- ※症状とは、咳、呼吸困難、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、吐き気、嘔吐、頭痛、全身のだるさ、関節痛、下痢など
- ※一定の要件のもと、待機期間の短縮（最短3日間）を可能とすることができます。

※6日目に解除となった後も、7日間が経過するまでは、検温などによりご自身で健康状態を確認し、重症化リスクの高い方との接触、重症化リスクのある方が多く入所・入院する高齢者・障害児施設や医療機関への不要不急の訪問、リスクの高い場所の利用、会食等を避けてください。

自宅待機に際しては、以下の点に御留意願います

不要不急の外出は控えてください

（食料品や日用品を買うための外出は不要不急にはあたりませんが、外出の際はマスクをして、他の人とは会わずに短時間で済ませましょう）



自宅待機中の同居家族との接触にご注意ください

- ・できる限り食事は一人で食べるようにしましょう
- ・手がよく触れるドアノブや照明スイッチ、トイレなどは1日1回以上、アルコールで拭き取りましょう
- ・タオルや食器の共用は避けましょう
- ・お風呂は最後に入るようにしましょう



- 発熱、咳、のどの痛みなどの症状が少しでも出た場合には、かかりつけ医や診療検査医療機関にご相談ください。

[福島県 診療検査医療機関](#)

検索 🔍

- かかりつけ医がない場合や、相談先が分からない場合は、受診・相談センターにご相談ください。【TEL：0120-567-747】