

# 新型コロナウイルス感染症と

(R4.9.27)現在  
上川保健所作成



## 診断された方へ

症状が軽い方は、ご自身の健康管理による自宅療養をお願いしております。

詳細はこちら→  
北海道コロナ  
チャットボット



発症から2～3日は38℃以上の高熱が続くことがあります。また、咳やのどの痛みは長引くことがあります。多くの方は、いずれの症状も日数の経過とともに軽快します。つらいときは解熱・鎮痛剤などを服用し、十分な水分をとって療養しましょう。

体調が悪化した場合は「**北海道陽性者健康サポートセンター**」へ相談してください。 **0120-303-111 (24時間)**

※医療調整等、必要に応じて道立保健所と連携します。

※65歳以上の方、入院が必要な方、医師が治療薬又は酸素投与が必要と判断した方、妊娠している方については、保健所等による健康観察を行うとともに、必要に応じて保健所から連絡を行うことがあります。

### 療養期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
症状のある方 発症日	発症日を0日目として7日間かつ症状軽快から24時間経過							療養解除	10日目まで健康確認		
症状のない方 検査日	検査日を0日目として7日間								療養解除	7日目まで健康確認	

※療養が解除になっても、症状があった方は10日間、症状が無かった方は7日間が経過するまでは、感染リスクがあります。検温などご自身による健康状態の確認やマスクの着用など感染予防行動の徹底をお願いします。

※同居のご家族は「濃厚接触者」に該当しますので、不要不急の外出自粛（陽性者との最終接触から5日間）をお願いします。また、最終接触から7日間をご自身で健康観察をお願いします。

※同居のご家族で、既に症状がある方や待機期間中に症状が出た方は、①かかりつけ医に相談のうえ受診いただくか、②薬局等で抗原キット（体外診断用医薬品）を購入するか、③「北海道陽性者登録センター」（0120-025-451）にご連絡して頂き、抗原キットの配布を受けて検査をお願いします。

### 自宅療養セット受付（食料品等）

①Web（24時間）

②電話 **050-3818-7886**

受付9:00～17:00



備蓄がない方などに、速やかにお届けするため、ご家族等による買い出しなどの支援が受けられる方は、ご自身での確保にご協力をお願いします。

### 宿泊療養受付

①Web（24時間）（9/26開始）

②電話 **0120-563-856**

（9/30開始～受付9:00～20:00）



対象・療養場所のない旅行者など  
・重症化するおそれがある方と同居しているなど、家族感染のリスクが高い方

\* 医療機関受診の際や、自宅療養セット・宿泊療養の申込時に、**診断に係る説明書や診療費領収書(明細書含む)**が必要になることがありますので、大切に保管してください。

\* 保健所では療養証明書の発行はできません。上記QRコード（北海道コロナチャットボットシステム）から確認願います。

札幌市、函館市、旭川市、小樽市にお住まいの方は対応が異なります。各市ホームページをご覧ください。