

新型コロナウイルス感染症で入院・入所された方へ

＊＊退院・退所後の生活について＊＊

入院・入所お疲れ様でした。

あなたは厚生労働省の定める退院基準を満たしており、現時点で他の人への感染性は少ないと考えられますが、退院・退所後4週間は、以下の点に気をつけてお過ごしください。

●健康観察～毎日自分の健康状態を確認しましょう

- ・毎日、体温測定を行い、発熱の有無を確認しましょう。
- ・37.5℃以上の発熱や呼吸器症状（咳・たん・息苦しさ）、強いだるさ、その他心配な症状がありましたら、医療機関受診前に保健所に相談をお願いします。

●退院・退所後の外出について

- ・就業制限や登校制限はありません。
- ・外出前には、必ずご自身の健康状態を確認してください。体調が悪い時には、出勤や登校を含め、外出を控えるようお願いします。
- ・外出時には、必ずマスクを着用しましょう。また、外出時は、できるだけ周りの人と距離をとるなど、感染予防策をとるようお願いします。

●一般的な衛生対策をしっかりと

- ・流水と石けん（ハンドソープ）による20秒程度の手洗いをこまめにしましょう。もし、近くに水場がない場合は、速乾性アルコール製剤を用いましょう。
- ・咳エチケット（マスクの着用、ティッシュ・ハンカチ・袖・肘の内側などを使って口や鼻をおさえる等）を守りましょう。
- ・十分な睡眠、栄養をとることも大切です。
- ・ご心配なことがありましたら、保健所にご相談ください。

相談窓口	電話番号	開庁時間
静内保健所（日高町、平取町、新冠町、新ひだか町）	0146-42-0251	平日 8:45～17:30
北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター	0800-222-0018	24時間