外出を控えることが推奨される期間

●発症日を0日目（注1）として5日間は外出を控える（注2）

●5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰やのどの痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは外出を控え様子を見ることを推奨

（注1）無症状の場合は検体採取日を0日目とする。

（注2）こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認しマスク着用等を徹底

【療養4日目までに症状が軽快した場合の例】

外出を控えることが推奨される期間

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
本人	発症日	症状あり	症状あり	症状あり	症状軽快 症状軽快から24時間	療養最終日

解除

・10日間が経過するまではウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者との接触を控えるなどの配慮をお願いします。
・発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続く場合には、マスク着用などの咳エチケットを心がけましょう。

ポイント

R5.5.8以降は、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断にゆだねられます。

※感染拡大期は、一時的に強いお願いを行うことがあります。

【同居家族等の扱い】

新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはなく、法律に基づく外出自粛も求められません。

特に自身の体調に注意　／　発症する可能性あり

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
家族	家族の発症日	・可能であれば陽性者と部屋を分け、お世話は限られた方で。 ・5日目までは特に自身の体調に注意 ・7日目までは発症の可能性あり。基本的感染対策のほか、ハイリスク者との接触を控えるなどの配慮を。						