

新型コロナウイルスによる感染症と診断された方と 接触のあった方(濃厚接触者)へ

以下をお読みになり、ご自身の体調管理とともに感染拡大防止にご協力ください。

健康観察期間は、 月 日()までです。

※健康観察期間内に PCR 検査結果が判明しない場合は、“結果判明日”まで健康観察期間が延長となります。

※患者様と生活分離ができない場合は、患者様が入院・ホテルに移動した日の翌日、または自宅療養終了日の翌日から 14 日間が健康観察期間となります。

健康観察期間中のお願い・注意事項

1 検温(1日2回)と体調管理

★ 毎日、同じ時間に熱を測り、ご自身で体調管理をしてください。

※保健所から確認のご連絡はしません。

★ 以下の症状があるときは、下記連絡先へお問い合わせください。

○熱が 37.5 度以上

○咳が続く

○少し動いても(トイレに行くなどでも)息苦しい、胸が痛い

【連絡先】

日中	① 03-5984-4671 (練馬区保健所 保健予防課 直通)
	② 03-3993-1111 (練馬区役所 代表) ※①がつかない場合
夜間・休日	03-5320-4592 (東京都帰国者・接触者電話相談センター)

2 毎日の生活上の注意点

★ 咳エチケットと手洗いを徹底してください。

★ 不要不急の外出、通勤や通学は避け、自宅にいてください。(テレワークやオンライン授業はOK)

★ 公共交通機関の利用は控えてください。

★ 生活必需品の買い物等でどうしても外出する必要がある場合:

マスクを着用し、混んでいない時間帯に、できるだけ短時間で人との接触は極力避けて、手指消毒もしてください。

★ 患者さんと同居されている場合:

患者さんとは生活を分けて、接触を避けてください。

患者さんの触れた可能性のあるところは、消毒をしてください。

★ 同居の濃厚接触者の方が複数いる場合:

濃厚接触者の方同士も生活を分けて、お過ごしください。

【担当】 練馬区保健所 保健予防課 感染症対策係

