

# コロナ5類移行後のポイント

2023.5.8 釧路市健康推進課作成 TEL0154-31-4525

## 発熱やかぜの症状がある時

- かかりつけの病院(内科や耳鼻科など)へ電話し、受診について相談しましょう。
- かかりつけの病院がない時は、近くの内科や耳鼻科などの病院を探して相談しましょう。
- どの病院にかかったらよいかわからない場合は北海道健康相談センター(0120-501-507 24時間)にお問い合わせください。

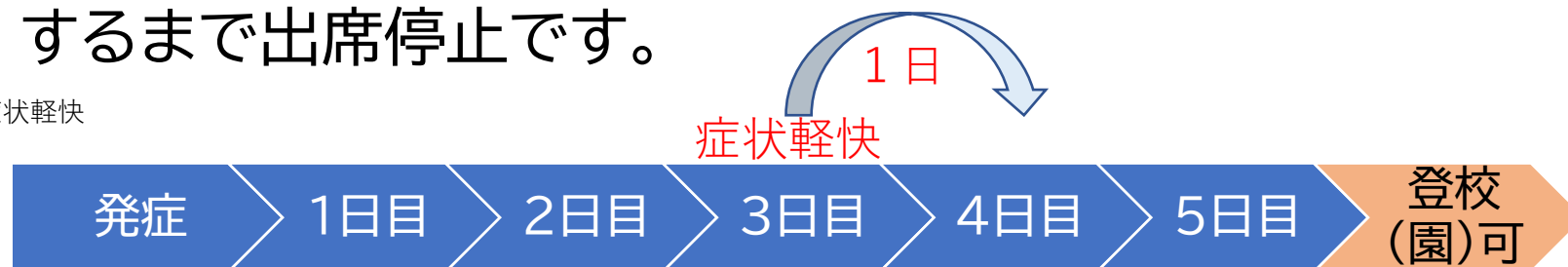
## 検査や治療などの費用は？

- 民間や医療機関での抗原検査やPCR検査は有料になります。
- 病院にかかった時の外来治療費はインフルエンザなどと同様に保険診療で1割から3割負担が基本となります。

## 療養期間は？

- 発症の翌日から5日間は外出を控え安静にすることをおすすめします。  
※発症後3日間は、感染性のウイルスが体の外に出る量がとても多く、5日間経過後に大きく減るため、発症後5日間は人にうつすリスクがあるとされています。
- 症状がかるくなってからも、24時間程度は外出を控えましょう。
- 学校(園)は発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止です。

例) 3日目で症状軽快



例) 5日目以降に症状軽快



## 濃厚接触者はどうすればいい？

- 濃厚接触者の特定は行われません。外出も制限はありませんが、感染した人の発症日を0日として、特に5日間はご自身の体調に注意しましょう。また手洗いや換気など基本的な感染症対策の他、不織布マスクの着用や高齢者施設への訪問、大勢が集まる場所はなるべく控えるなどの配慮をしましょう。

これからは...

日頃からの備えが大切になります

- 発熱や体調不良時にあわてないよう、自分の体質にあう解熱鎮痛剤やかぜ薬を用意しておきましょう。
- 検査は症状から医師が判断し、必要な場合にのみ行われます。検査キットをご自身で用意しておくことをおすすめします。