

# 病院・宿泊施設・自宅での療養を終えられた皆様へ

あなたは厚生労働省の定める退院基準を満たし、現時点で他の人への感染性はないと考えられますが、退院後（退所後・自宅療養解除後）4週間の健康観察と引き続き感染拡大防止にご留意ください。

## ● 一般的な衛生対策を徹底しましょう

- 石けんやアルコール消毒液を用いてこまめな手洗い・うがいを施行し、十分な睡眠・栄養をとるようつとめてください。部屋の換気もこまめに行いましょう。
- 普段からマスク着用をお願いします。また、咳エチケット（ティッシュ、ハンカチ、袖で口・鼻を覆う）を守ってください。

## ● 毎日、健康状態を確認しましょう

- 毎日、朝と夕に体温測定を行い、発熱の有無を確認してください。
- 息苦しさ、強いだるさ、発熱、咳、のどの痛み、頭痛等の症状の有無について確認してください。

## ● 症状が出た時は、保健所に相談しましょう

- 症状と新型コロナウイルス感染症で入院、宿泊療養、自宅療養していたことをお知らせください。
- 必要に応じて、医療機関の受診を調整します。受診の際には、必ずマスクを着用してください。

## ● 退院または退所後の生活について

- 就業制限や登校制限はありません。
- 職場や学校への復帰については、それぞれの健康管理体制によりますので、ご自身の職場や学校にご相談ください。
- 外出前には、必ずご自身の健康状態を確認の上、マスクを着用して外出してください。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いたします。
- 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いたします。

## ● その他

- 北海道では原則、PCR検査陰性の証明書発行はしていません。自宅療養をされた方で、生命保険の給付金請求等で証明書が必要な場合は「自宅療養証明書」を発行しますので紋別保健所(0158-23-3108)までお申し出ください。宿泊施設を利用された方は、「宿泊療養証明書」をご活用ください。

## ● 心の悩みにおける相談窓口をご利用ください

- 北海道立精神保健福祉センターや北海道紋別保健所等、下記の連絡先にお気軽にご相談ください。

相談窓口	連絡先	開庁時間
北海道紋別保健所	0158-23-3108	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	0120-501-507	24時間（フリーダイヤル）
新型コロナウイルス感染症ウイルス人権相談窓口	011-206-0497	平日 9:00~17:00 メール cov.jinken@pref.hokkaido.lg.jp
北海道立精神保健福祉センター （メンタル面に関すること）	011-864-7121 （代表）	平日 9:00~17:00
こころの電話相談専用ダイヤル *匿名相談可能です	0570-064-556	平日 9:00~17:00 休日 10:00~16:00