

新型コロナウイルス感染症陽性と診断され

## 自宅待機されている方へ

◎管轄の多摩府中保健所 042-362-2334 から今後の指示があります。(自宅静養、宿泊療養施設、入院先医療機関について) なお、感染者数の増大により、また、週末は連絡が遅れますがご了承ください。

◎連絡があるまでが自宅待機となりますので、周囲の人との接触を避け、外出はしないで下さい。

### 【ご自宅での過ごし方】

- ・部屋を分けましょう

極力部屋から出ないようにして下さい。食事や寝る部屋はご家族と別室にしてください。

- ・マスクをつけましょう

ご本人以外のご家族もマスクをつけてください。

- ・換気をしましょう

共有スペース、それ以外の部屋も定期的に換気をしてください。

- ・手で触れる共有部分の消毒をしましょう。

タオルの共用はしないようにしてください。

トイレや部屋のドアノブなど、触れる部分はアルコール、または、次亜塩素酸ナトリウム(0.05%)で拭き取り消毒をしてください。

- ・ゴミは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、密閉してください。

- ・症状の経過を記録しておきましょう。

保健所から連絡がくるまで、体温測定(朝、昼、晩、就寝前)を行い、症状の変化があれば記録しておきましょう。

・呼吸苦、呼吸困難など急に症状が悪化した際は、救急車(119番)を要請し、新型コロナ陽性で保健所の指示待ちであることを伝えてください。