

【自宅で療養をされている方、される方へ】

新型コロナウイルス感染症陽性（軽症、無症状）の確定診断がついた後に自宅療養となった方は保健所からの指示に従ってください。

1. 原則、発症後10日間は外出せずに自宅療養となります。
2. 必要に応じて保健所が定期的に健康観察（電話等）を行います。
3. 療養中の注意
 - ① **体調が悪化した時等は必ず担当保健所に電話をしてください。**状況に応じて医療機関等につなぎます。診療時間内であればかかりつけ医に電話相談をすることも可能です。
 - ② **1日2回の体温測定と体調の確認**を行ってください。
 - ③ 手洗い・換気を十分に行い、同居者とはなるべく距離を取り、**ドアノブ**など触れる部分の消毒が望ましいです。
 - ④ **外出は禁止。**宅配、通販をご利用ください。
 - ⑤ ゴミの取扱いに注意。**感染を広げないためにも**ゴミは袋に入れて厳重に密閉してください。保健所の指示に従ってください。《参考：函館市HP》
「新型コロナウイルスの感染により自宅療養されている方のごみの出し方について」
<https://www.city.hakodate.hokkaido.jp/docs/2022012800032/>
 - ⑥ 自宅訪問者はお断りください。
 - ⑦ 就業は解除後可能になります。勤務開始にあたり、職場に証明を提出する必要はありません。

新型コロナウイルス感染症のご相談やご質問は下記まで

《函館市にお住まいの方》

函館保健所 0138-32-1547（平日8:45～17:30）

函館市受診・相談センター 0120-568-019（フリーダイヤル24時間）

《函館市以外にお住まいの方》

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（フリーダイヤル24時間）

市立函館保健所

公益社団法人 函館市医師会