



北海道

# 新型コロナウイルス感染症と 診断された方へ

(R5.5.8現在)

北海道コロナ  
チャットボットシステム

↓詳細は、こちらから↓



令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症の法律上の位置づけが、

「**5類感染症**」となり、季節性インフルエンザと同様の取扱いとなります。

## 外出等の制限がなくなりました

- 症状が落ち着くまで、外出等は必要最小限とし、自宅等で安静にすることをおすすめします。
- 出勤などについては、それぞれの職場などにご確認ください。
- 同居家族等の外出自粛要請は行いません。
- これまで外出自粛を求めることで行ってきた次の対応は、終了しました。

- ・食品及び日用品の無料配付
- ・宿泊療養施設
- ・自宅療養証明書の発行

### 外出を控えることが推奨される期間

(一律に外出の自粛を要請するものではありません。)

0日目 … 5日目 … 6日目 … 10日目

発症日を0日目として**5日間**かつ  
症状軽快から24時間経過

**10日間が経過するまでは**、マスクの着用やハイリスク者との接触は控えていただくことを推奨しています。



## 療養中の体調管理のポイント

- 療養中は、ご自身での体調管理をお願いします。(保健所による調査・健康観察はありません。)
- 発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどの症状が現れますが、**ほとんどの方は2~4日で軽くなります。**

熱があるときは  
体を冷やす



消化やのどごしの良い  
食べ物をとる



お薬を上手に使いましょう

市販の解熱鎮痛薬を使用の際は、用法・用量などをよくご確認ください。

市販の解熱鎮痛薬の選び方  
(厚生労働省ホームページ)



のど飴やうがい



部屋を  
加湿する



水分補給



## 「症状が悪化」「対応に悩む」そんな時はどうしたら？

- 「症状が悪化した」などの場合は、診断を受けた医療機関または下記にご相談ください。
- 「その他、対応や相談先に悩む」場合も、下記にお電話ください。

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)

札幌市、函館市、旭川市、小樽市にお住まいの方は異なります。各市ホームページ等でご確認ください。

【北海道保健福祉部感染症対策局感染症対策課】