

濃厚接触者の方へ

健康観察の期間は最後の接触日から14日間です。
検査が陰性でも期間は変わりません。

●ご自宅での過ごし方

- 自分の部屋（個室空間を作る）で過ごしましょう
 - ・自分の部屋から出る時はマスクを着用し、手洗いや手指消毒をしてから出るようにしましょう。
- 家族が集まる場所には、顔を出さないようにしましょう
 - ・家族とは携帯電話で話しましょう。
- 食事
 - ・廊下に食事を置いてもらうか、所定の置き場所を決めてご家族と接触しないように工夫しましょう。
 - ・自分の部屋で食べましょう。
- トイレ
 - ・換気扇を回し、窓を開けましょう(次の人が使うまで)。
 - ・使用後は、手で触れたところをアルコール等で消毒しましょう。
- お風呂
 - ・使用後、換気扇を回し、窓を開けましょう。
 - ・一番最後に入りましょう。
- ゴミ
 - ・自分が出したゴミは、ゴミ袋の口を縛りましょう。
 - ・家族がゴミに直接触れないように工夫しましょう。



触れた場合は
手洗い！



●体調について

- 毎日体温測定し、いつもよりつらくいつもなっていないかな？と、自分の体調を気にかけてみましょう。
- 息苦しさが出てきた(強くなった)、いつもよりかなりおかしいなど感じた時は、緊急に連絡をしましょう。

受診希望時の連絡先

- ・日中：八重山保健所（82-4891）
- ・夜間受診希望時：八重山病院（87-5557）
- ・命の危険を感じた時：119番「濃厚接触者です」と伝えてください

