

新型コロナウイルス感染症に感染したときは

- 原則として、保健所からの連絡はありません
- 保健所が、濃厚接触者を特定することはありません
- **5類感染症に位置付けられ、法律に基づく外出自粛は求められませんので、次の情報を参考に外出や感染対策をご判断ください**

新型コロナ保健医療
情報ポータル



外出を控えることが推奨される期間

- 特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目として**5日間は外出を控えること**（この期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください）
- 5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの**症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ること**が推奨されます
症状が重い場合は、医師に相談してください

周りの方への配慮

- 発症日を0日目として**10日間は経過するまでは、ウイルス排出の可能性があるので、不織布マスクを着用したり、高齢者等重症化リスクの高い方と接触は控える等、周りの方へ感染させることがないよう配慮しましょう**
- 発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう

療養中に体調が悪化したときは

- **かかりつけ医や診断を受けた医療機関へ電話で連絡・相談の上、診療時間内に受診しましょう**
- 診療時間外は、お住まいの地域の受診相談センターもしくは夜間・休日健康相談窓口にご相談しましょう

【平日9時～17時】 お住まいの地域の受診相談センター

受診相談センター (保健所名)	所管区域	電話番号	Fax番号
岡山市保健所	岡山市	086-803-1360	086-803-1713
倉敷市保健所	倉敷市	086-434-9819	086-434-9805
備前保健所	玉野市、瀬戸内市、吉備中央町	086-272-3934	086-271-0317
備前保健所 東備支所	備前市、赤磐市、和気町	0869-92-5180	0869-92-0100
備中保健所	総社市、早島町	086-434-7072	086-425-1941
備中保健所 井笠支所	笠岡市、井原市、浅口市、里庄町、矢掛町	0865-69-1675	0865-63-5750
備北保健所	高梁市	0866-21-2836	0866-22-8098
備北保健所 新見支所	新見市	0867-72-5691	0867-72-8537
真庭保健所	真庭市、新庄村	0867-44-2990	0867-44-2917
美作保健所	津山市、鏡野町、久米南町、美咲町	0868-23-0163	0868-23-6129
美作保健所 勝英支所	美作市、勝央町、奈義町、西粟倉村	0868-73-4054	0868-72-3731

【平日17時～翌9時、土日・祝日24時間】

夜間・休日健康相談窓口 086-226-7073