

# 陽性と診断された方

▼50歳未満の方 かつ 基礎疾患のない方(重症化リスクの低い方)

## 健康観察について

感染の急拡大に伴い、現在、50歳未満の基礎疾患のない方で自宅療養される方は、ご自身で健康観察を行っていただいております。体調不良に関するご相談や療養中の困りごとがある際には、東京都の設置する「自宅療養者サポートセンター(うちさぼ東京)」にご相談ください。

## 保健所からの連絡

医療機関からの届け出に基づき、携帯電話にショートメッセージ(SMS)をお送りします。保健所からの電話はありません。(携帯電話をお持ちでない方には、お電話にてご連絡いたします) SMSには、「うちさぼ東京(※1)」の連絡先や療養期間、濃厚接触者等についての記載をしておりますので、必ずご確認ください。

(※1)自宅療養者サポートセンター(うちさぼ東京)とは…

[「自宅療養サポートセンター\(うちさぼ東京\)のご案内 / 東京都福祉保健局」](#)をご覧ください。

## 療養期間について

(1)症状のある方…下記の条件を全て満たすと療養終了となります。

①発症日を0日として、その翌日から10日を経過していること。

②症状が軽快(※2)してから72時間(3日間)を経過していること。

(※2)症状軽快とは解熱剤を使用せずに解熱し、症状が悪化していないこと。(症状がなくなることを必要とはしません。)

(2)症状が出ない方

検査日(検体採取日)を0日として、その翌日から7日を経過した時点で療養終了となります。

10日間が経過するまでは、検温などの健康状態の確認を行ってください。

ただし、途中で発熱等の症状が出た場合には(1)の療養期間となります。

▶保健所からの療養終了の連絡はありません。終了後も、引き続き感染対策をお願いします。

## 自宅療養中の過ごし方について

### ■療養中に発熱等、体調に不安を感じた場合

▶「うちさぼ東京」にご相談ください。

電話 0120-670-440(24時間対応 外国語対応可)

▶療養中、ご自身で健康観察する際に、下記ページに記載している「健康チェックシート」をご活用ください

[【参考】「自宅療養中の注意事項・相談窓口など / 東京都福祉保健局」](#)

### ■食料品・パルスオキシメータの配送を希望される場合

上記、「うちさぼ東京」(電話 0120-670-440) または、

[「受付専用サイト / 東京都福祉保健局」](#)からお申し込み可能です。

### ■宿泊療養施設への入所を希望される方

▶「東京都宿泊療養施設申込窓口」にてお申込みください。

電話 03-5320-5997(9時から16時まで 土曜日・日曜日・祝日含む)

## 療養の証明に関する書類について

・加入されている保険によって、給付金が支給される場合があります。療養期間が厚生労働省の定める療養解除基準(有症状者は発症日を0日として、その翌日から10日、無症状者は検体採取日を0日として、その翌日から7日)に該当する場合、保健所からお送りした「就業制限通知」(感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律に基づく感染症患者等の届出及び就業制限について【第3号様式】)を用いて、手続きが行えます。

▶(見本)就業制限通知

▶療養の証明に関するQ&A

・検査をせず医師から陽性とみなされた方(みなし陽性)および療養期間が延長となった方は、区ホームページ「[新型コロナウイルス感染症に伴う療養の証明について / 自宅療養証明書の発行について](#)」をご確認ください。

▶令和4年3月18日付の東京都通知をもって、令和4年4月1日以降、検査をせず医師が陽性とみなす診断(みなし陽性)は原則廃止となりました。