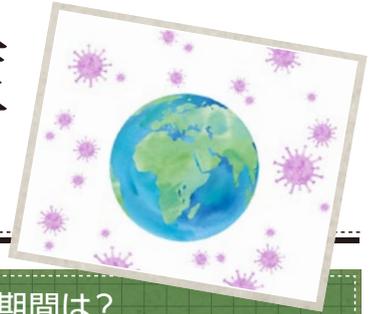




## 新型コロナウイルス感染症に関する役立つ情報



政府は、2023年5月8日より新型コロナウイルス感染症の位置づけを現在の「2類相当」から「5類」に移行する方針を発表しました。

また、これまでマスクの着用については屋外では原則不要、屋内では原則着用でしたが、2023年3月13日以降は個人の判断が基本となります。

今回は、2023年2月現在の新型コロナウイルス感染症に関する情報、ならびに規制緩和によりますます重要となってくるセルフケアについての情報をお届けします。

### 陽性だった場合に自宅療養をする場合の待機期間は？

#### ■ 症状のある方

発症日を0日目とし、7日間経過、かつ、症状軽快後24時間経過している場合に8日目から療養解除が可能となります。ただし、入院した場合は、発症から10日間経過、かつ症状軽快後72時間以上経過している場合に11日目から療養解除が可能となります。

#### ■ 症状のない方

陽性となった検査をした日(検体採取日)から7日間経過した場合に8日目に療養解除が可能となります。加えて、5日目の抗原検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、6日目に療養解除が可能となります。

		0日目	1~4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
宿泊施設療養者 自宅療養者	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛				療養解除
	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛				療養解除
		検体採取日	不要不急の外出自粛	抗原検査陰性	療養解除		

※療養が解除になっても、症状のある方は10日間、症状のない方は7日間が経過するまでは感染リスクがありますので、感染予防行動を徹底しましょう。

### 濃厚接触者の待機期間は？

濃厚接触者の待機期間は、感染者と最終接触した日から5日間(6日目に待機解除)ですが、2日目及び3日目に、薬事承認された抗原定性検査キットを用いた検査で陰性を確認した場合は3日目から待機解除が可能になります。なお、乳幼児については抗原定性検査キットを用いることは想定していないため5日間の待機となります。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
検査しない場合	最終接触日	不要不急の外出自粛					待機解除
抗原検査キット使用の場合		不要不急の外出自粛		検査陰性	検査陰性	待機解除	

※待機解除後も7日間が経過するまで感染対策をしましょう。  
※ハイリスク施設等の従事者で一定の要件を満たす場合、毎日の検査による陰性確認によって、業務従事が可能となります。

### セルフチェックについて

新型コロナウイルスに感染したかもと思った際にセルフチェックができるように、抗原検査キットを常備しておきましょう。なお検査キットを購入する際は、「医療用」(体外診断用医薬品)または「一般用検査キット」(第一類医薬品)として国が承認したものを選びましょう。調剤薬局やドラッグストア等で販売されています。インターネット販売サイト等では「研究用」と称するものが多く販売されていますが、国で承認されたものではなく、性能等が確認されていません。

セルフチェックで陽性だった場合、症状が軽ければ自治体の健康フォローアップセンターに連絡し、すみやかに自宅等で療養を開始できます。65歳以上や基礎疾患がある方、お子さんや妊婦さんなどは発熱外来を受診しましょう。

#### 【参考】

厚生労働省HP  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)