

# ～5月8日から新型コロナの法律上の位置づけが変わります～ 発熱などの症状が出たら

## 医療機関に行く前に

〔コロナを疑う症状として、発熱、頭痛、体のだるさ、せき、のどの痛みなどが挙げられます。〕

- 症状や常備薬を確認
- 国が承認したキット\*で自ら検査



\*「体外診断用医薬品」又は「第1類医薬品」と表示

重症化リスクの高い方\*や、  
（※高齢者、基礎疾患がある方、妊婦など）  
症状が重いなど受診を希望する方は、  
早めに医療機関に連絡しましょう。

検査キットや解熱鎮痛薬をあらかじめ自宅に常備しておきましょう。



国が承認した検査キット  
（体外診断用・第1類）

### 【陽性だった場合】

症状が軽い方は、自宅等で療養を開始しましょう。  
症状が重くなったときは、**医療機関に連絡して受診**しましょう。

### 【陰性だった場合】

症状に応じて、**医療機関に連絡して受診**しましょう。  
陰性でも症状がある間は、マスク着用等の基本的な感染防止対策をお願いします。



市販の  
解熱鎮痛薬

## 受診する際は、事前に医療機関に連絡しましょう

かかりつけ医のいる方は、**まずはかかりつけ医に電話等でご相談**ください。

かかりつけ医がない場合は、都のホームページで、お近くの医療機関を検索できます。受診する際は、**事前に医療機関に連絡**しましょう。

医療機関に行く時や医療機関の中では、マスクを着用しましょう。  
医療機関でも感染対策を行っていますので、安心して受診できます。



外来対応医療機関  
マップ・一覧

## 受診を迷った場合などの相談

### ■ 東京都新型コロナ相談センター

医療機関の受診や自宅療養中の体調不安などの相談を受け付けます。

- （例）
- ・どの医療機関を受診すればよいかわからない
  - ・自宅で療養しているが、体調が優れない など



**0120-670-440**（毎日：24時間）

### ■ その他の相談窓口

**#7119**（救急相談センター）      **#8000**（小児救急相談）

# コロナの陽性が判明したとき

## 法律上の位置づけ変更後の療養について

令和5年5月8日以降、新型コロナ患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。  
外出を抑えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。  
その際、以下を参考にしてください。

ご自身で日付を 記入し、療養の 参考にして下さい→	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
	月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
症状のある方	発症日	外出を抑えることを推奨 〔発症日を0日目として5日間 かつ 症状軽快後24時間程度〕					10日間が経過するまでは、 ウイルス排出の可能性があるため、 周りの方へうつさないよう配慮 ●マスクの着用 ●高齢者等ハイリスク者との 接触は控える など				
症状のない方	検体 採取日	外出を抑えることを推奨 (検体採取日を0日目として5日間)									

### 【外出を抑えることが推奨される期間】

- 特に発症後5日間が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（※1）として**5日間は外出を抑えること**（※2）、かつ、
- 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、外出を抑え様子を見ること**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。

※1 無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

※2 こうした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。

### 【濃厚接触者の取扱い】

- 新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはなく、法律に基づく外出自粛は求められません。
- 同居のご家族が新型コロナにかかった場合には、ご自身の体調に注意してください。

### 【学校における取扱い】

- 学校保健安全法では、**発症後5日を経過し、かつ、症状軽快後1日を経過するまで**を新型コロナによる出席停止期間としています。

※ 学校保健安全法における学校とは、幼稚園、小学校、中学校、義務教育学校、高等学校、中等教育学校、特別支援学校、大学及び高等専門学校です。

## 療養後、後遺症かなと思ったら

詳細は各サイトから  
ご覧ください

### ■ コロナ後遺症対応医療機関

後遺症が疑われる場合で、かかりつけの医療機関がない方等のために、都内の後遺症対応医療機関マップやリストを公表しています。



### ■ 都立病院のコロナ後遺症相談窓口

新型コロナウイルス感染症の治療や療養終了後も、呼吸の苦しさや味覚・嗅覚の異常などの症状がある方からの受診や医療に関する相談に対応しています。



### ■ 医療以外の各種相談窓口

後遺症による失業や生活困窮等といった生活全般の相談など、各分野の相談窓口をまとめた「各種相談窓口リスト」も公表しています。

