

療養を終了された方へ

長期の療養、お疲れさまでした。「新型コロナウイルスの感染者」と診断され、不安な日々を送られ、また、これからの生活について様々な面でのご心配があるかと思います。以下の内容をお読みいただき、そのような心配を少しでも軽減できれば幸いです。

1. 療養終了後4週間は、ウイルスの^{さいねん}再燃に気を付けてください

「ウイルスの再燃」とは、一度消失したウイルスが再び出現してしまうことです。まれではありますが、基準を満たして退院したにもかかわらず、再び症状が現れて入院となった事例が報告されています。そこで、療養終了後は次の2つに心がけていただきたいと思います。

①一般的な感染予防を徹底してください

- ・石鹸と流水による手洗いやアルコール消毒液による手指消毒をこまめに行ってください。
- ・せきやくしゃみが出る時は咳エチケットを守り、人と話をする時や公共交通機関を利用する時などはマスクを着用しましょう。
- ・なるべく3密(密閉・密集・密接)を避けてください。

②日々の健康観察をお願いします

- ・毎体温を測り、気になる症状がないか確認してください。
- ・発熱やせきなどの症状が出た場合、まずは木曾保健所にご連絡ください。

2. 相談先について

●発熱などの症状が出た時



木曾保健所

連絡先：0264-25-2233（24 時間対応）

コールセンターに繋がった際には、「保健所保健師に繋いでほしい」とお伝えください。

●こころが苦しくなった時



こころの相談窓口

（県精神保健福祉センター）

連絡先：026-227-1810(平日 8:30~17:15)

そのほか、疑問なこと・心配なこと等があれば保健所にご相談ください。

長野県木曾保健福祉事務所 0264-25-2233

