

# 療養期間の目安



発症後5日を経過し、  
かつ症状軽快から24時間経過するまでの間は、  
外出を控えることを推奨 (※2)



10日間が経過するまでは、  
マスク着用や  
ハイリスク者との接触を控える  
ことを推奨 (※3)



- (※1) 喉の違和感、咳など、いつもと体調が異なる症状が出た日。無症状の場合は検体採取日を0日目とする。
- (※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。
- (※3) 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、マスク着用など咳エチケットを心がけましょう。

5類感染症移行後は、一般に保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。  
また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

※家族や同居されている方が感染した場合、外出する場合は、感染者の発症日を0日として、特に5日間は体調に注意してください。  
7日間までは発症する可能性があるため、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控える等の配慮をしましょう。