

自宅待機（療養）時に気をつけること

家庭内感染を防ぐために、以下の点に注意してください。

- 感染された方は個室での隔離が基本となりますが、個室を用意することが難しい場合には、同室者の全員がマスクを着用し、十分な換気を行ってください。
- 感染された方に同居者がいる場合、食事を一緒にするのは避けてください。感染された方がトイレを使用する場合は、使用後に消毒してください。感染された方が入浴する場合、家族の中で最後に行ってください。
- 感染された方の鼻水などがついたマスクやティッシュなどのゴミを捨てる場合には、次の点にご注意いただき、「燃えるゴミ」としてお出してください。
 - ・ゴミを新聞紙などで包み、直接触れない
 - ・ゴミに直接触れないよう、ごみ袋はしっかり縛って封をする
 - ・ゴミを捨てた後は石けんと流水でしっかりと手を洗う
 - ・袋の外側にゴミが触れた場合や、袋が破れている場合は、ゴミ袋を二重にする

宮崎県 自宅療養



詳細については、県HP「自宅療養(検査結果が陽性で自宅で待機中の方を含む)をされる方へ」をご確認ください。

同居家族で濃厚接触者となった場合、感染された方の発症日*もしくは感染対策ができた日のいずれか遅い日を0日目として、5日間は外出自粛をお願いします。

(詳しくは、『濃厚接触者となっている方へ 宮崎県』で検索してください。)

※無症状病原体保有者の場合は、検体採取日



発症日

遅い日を基準



感染対策を講じた日

療養証明について

- 療養証明について、宮崎県では原則マイハースという厚生労働省のシステムを用いて、スマートフォンなどを使用してご自身で証明を取得していただくことをお願いしております。
- 証明取得の際に必要な「マイハース通知」について、数日以内に都城保健所からSMS（ショートメッセージ）通知が届くのでご確認ください。
- マイハースの利用ができない場合または療養期間が11日を超える場合は、県で療養証明書の発行を行います。

宮崎県 療養証明



療養証明の取得方法については、県HPをご確認ください。

都城保健所 TEL：0986-23-4504

新型コロナ陽性となった方には、都城保健所からSMSや電話で連絡させていただきますので、お待ちいただきますようお願いいたします。急ぎ確認されたいことなどがある場合には、保健所に直接お尋ねください。