

新型コロナウイルス感染症になられた軽症・無症状の方へ

～京都市保健所からの重要なお知らせ～

1 このお知らせについて

新型コロナウイルス感染症の検査で「陽性」となられた方には、これまで医療機関からの届出に基づき、保健所から電話・SMSなどにより連絡を差し上げていました。

今後、この「お知らせ」を受け取った方には保健所からの連絡はありません。

以下のとおり対応をお願いいたします。

(注) 医療機関等で配布された検査キットを用いて、御自身で検査し「陽性」となった場合は、まず、「京都市新型コロナウイルス感染症陽性者登録フォーム」から、陽性者の登録申請をお願いいたします。

検索

京都市陽性者登録フォーム



2 療養期間中に症状が悪化したとき

日々の健康観察（4の健康観察を参照）をしていただき、症状が悪化した場合は、京都市陽性者フォローアップセンターまでご連絡ください。

「京都市陽性者フォローアップセンター」（24時間対応）

0570-000-538

その他、以下の場合もフォローアップセンターまでお問い合わせください。

- | | |
|---|----------------------------------|
| ① | 発症日から7日間が過ぎても症状が軽快しないとき |
| ② | 自宅療養や濃厚接触者のことで不明な点があるとき |
| ③ | 府が設置している宿泊療養施設（ホテル）での療養を希望されるとき |
| ④ | 療養証明に関してお問い合わせがあるとき |
| ⑤ | 自然災害による「避難指示」発令時に避難所での避難を希望されるとき |

3 各種お問い合わせ・お申込みについて

以下のお問い合わせ、お申込みはQRコードからアクセスできます（宿泊療養施設の入所はフォローアップセンターへの電話での申し込みのみ）。必要に応じてご利用ください。

療養証明書が必要な場合

新型コロナウイルス感染症の診断を受け、京都市内の宿泊療養施設又は自宅で療養された方は、My HER-SYS（マイハーシス）からご自身で「療養証明書」を表示・証明できます（なるべくこちらをご利用ください）。

また、My HER-SYSを使用できないなどの事情により、保健所による発行を希望される方は、療養終了後に電子申請をお願いします。なお、京都市ホームページから申請していただけますが、発行までにお時間を要します。

My HER-SYSによる
表示方法について



療養証明書について



濃厚接触者になったら

感染された方の同居家族や福祉関連施設等において、保健所から濃厚接触者として特定された方は、「濃厚接触者」として、通勤・通学を含む不要不急の外出をお控えください。

生活必需品等については、インターネット通販等での購入が可能ですが、やむを得ない場合は、感染対策に留意し、できるだけ短時間で買い物をさせていただいて差支えありません。

また、濃厚接触者の待機期間等については、京都市ホームページの「濃厚接触者になった場合」をご参照ください。なお、待機期間中に発熱などの症状があるときに受診できる診療・検査医療機関等は、京都府ホームページに掲載しています。

濃厚接触者になった場合



診療・検査医療機関



食料品・生活必需品の調達が困難になった場合

生活支援物資は下記に該当する方へ配布しています。また、世帯に複数の自宅療養者がおられる場合も、同一世帯に対して1セットのみの配布となっておりますので御理解・御協力をお願いいたします。

<配布対象者>

- ※ 家族、親戚、友人等による食料調達ができないご家庭
- ※ インターネット等で食料調達ができないご家庭
- ※ 申請時点で残りの療養期間が4日以上の方（申請から配布まで最短でも3日程度はかかるため）

生活支援物資等



宿泊療養施設の入所を希望される場合

入院治療の必要がない方や無症状の方で、「身近な方に感染を拡げたくない」といった理由で、府が設置している宿泊療養施設への入所を希望される場合は、京都市陽性者フォローアップセンター（0570-000-538）に御連絡ください。混雑状況や病状等により、御希望に添えない場合があることを御了承ください。

災害時に備えて

あらかじめ、お住まいの地域のハザードマップ等を確認し、御自身や御家族の避難場所について確認しておきましょう。

ご自宅等の地域に「避難指示」が発令され、避難所への避難を希望される場合は、京都市陽性者フォローアップセンター（0570-000-538）に御連絡ください。

4 健康観察について

療養期間中は、My HER-SYS（マイハーシス）による健康観察に御協力ください。

My HER-SYS（マイハーシス）は、スマートフォンやパソコンから入力いただくことによって、貴方の健康状況を保健所で確認できます。健康観察の結果、病状が心配される場合は保健所から連絡させていただきます。

<スマートフォンやパソコンからの入力による健康観察【My HER-SYS（マイハーシス）】>

1 ショートメールでIDが届きます。

※ 原則保健所でIDを発行しますが、診断された医療機関でIDを発行できる場合があります。発行できる場合のみ、医療機関から連絡があります。（医療機関への直接のお問合せはご遠慮ください。）

2 My HER-SYS（マイハーシス）に新規登録してください。

ログインURL：<https://www.cov19.mhlw.go.jp/>

なお、1台のスマートフォン等で御家族等の複数名をご登録いただくことも可能です。

3 毎日、登録されている方の健康状態について入力をお願いいたします。

4 療養終了後に、My HER-SYS（マイハーシス）画面で療養証明を確認できます。



QRコードからのアクセスも可能です。



トップ画面の「My HER-SYSの使い方」を参照してください。

My HER-SYS（マイハーシス）

※体調に不安のある方で、パルスオキシメーターの貸し出しを希望される場合は、京都市陽性者フォローアップセンター（0570-000-538）に御連絡ください。

5 療養期間について

あなたの発症日は 月 日 です。

※無症状の方は、検査日が発症日となります。

以下の条件を満たす日に療養解除となります。解除連絡は保健所から差
上げませんので、御自身で御判断をお願いします。

<症状がある場合>

発症日（症状が出現した日）を0日目として10日が到来、かつ症状軽
快日（発熱がなく、呼吸器症状が改善している等）から72時間（3日間）
が経過

※10日目とは発症した時刻から240時間を目安としています。復帰についてはご所属先とご相談ください。

発症日							症状軽快から72時間			療養 解除		
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		
発症日							症状が長引いた場合		症状軽快から72時間		療養 解除	
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	11日目	12日目

<無症状の場合>

検査をした日（検体採取日）を0日目として、7日間が経過するまで
（8日目解除）。ただし、10日間を経過するまでは、検温など御自身に
よる健康状態の確認等を行っていただくようお願いします。

- 無症状の方が発症した場合、発症した日から10日間となります。
- 療養期間中に症状が出てご心配な場合は、京都市陽性者フォローアッ
プセンター（0570-000-538）に御連絡ください。

自宅療養をされる場合の注意点

- 1 個室で過ごしましょう。
- 2 感染者のお世話はできるだけ限られた方で。
- 3 マスクをつけましょう。
- 4 こまめに手を洗いましょう。
- 5 換気をしましょう。
- 6 手で触れる共有部分を消毒しましょう。
- 7 汚れたリネン・衣服を洗濯しましょう。（一般洗剤の使用可）
- 8 ゴミは密閉して捨てましょう。



何かご不明な点がありましたら下記までお問い合わせください。

「京都市陽性者フォローアップセンター」【電話】0570-000-538