

## 【2023年5月8日から 新型コロナウイルス感染症（コロナ）のルールが 変わります。】

※ これは外国人のために「やさしい日本語」で書いています。

### 1 コロナになったとき

《5月8日から》

○保健所からの 連絡は ありません。

○外 出<=外に出ること>するかどうか 自分で 決めていいですが

他の人に うつるかもしれません。

次の間は 外出しないことを おすすめ します。

《外出しないことを おすすめする 期間》

・ 発症日<=熱や咳、息が切れるなどの 症状が 始まった日>から

5日間

・ 症状軽快後<=熱が下がり 咳や息が切れるなどの 症状が 軽くなってから> 24時間

● 症状が 出てから 4日目までに 症状が 軽くなった場合

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
発症日 < = 症状が 始 まった日 >	5日間				症状軽快 < = 症状が 軽くなった日 >	24時間	外出
		外出しないことを おすすめします。					

● 症状が出てから 5日以内に症状が軽くなった場合

0日目	1日目	...	5日目	6日目	7日目	8日目
発症日 < = 症状が始まった日 >	5日間			症状軽快 < = 症状が軽くなった日 >	24時間	外出
外出しないことをおすすめします。						

《参考：5月7日まで》

○次の間 家で 休んでください。外出しないで ください。

- ・ 発症日 < = 熱や咳、息が切れるなどの 症状が始まった日 > から 7日間
- ・ 症状軽快後 < = 熱が下がり 咳や息切れなどの 症状が軽くなってから > 24時間

【こんなときは 救急車を呼びましょう】

- ・ 急に 息が 苦しくなったとき
  - ・ 意識障害がある < = 意識が はっきりしない、ぐったりしている、呼んでも 返事をしない など > とき
- 救急車を呼びましょう!!! 119番に 電話します!!!

【症状（熱や咳、息が切れる など）が悪くなったとき】

○かかりつけ医 < = いつも行く 病院、医者 > か 近くの 病院に 電話してから 行ってください。  
電車や バスで 病院に 行ってもいいです。

○休日・夜間<=休みの日・夜>に 病院に 行きたいときは  
 「[救急医療NET HIROSHIMA](http://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq34/qqport/kenmintop/)」で 病院を 探すことができます。  
 《救急医療NET HIROSHIMAの ホームページ》

<http://www.qq.pref.hiroshima.jp/qq34/qqport/kenmintop/>

**【健康のことで 相談したいときや 不安なことがあるとき】**

○療養者相談ダイヤル<=相談する ところ>に 電話で  
 相談することができます。24時間 相談 できます。  
 《療養者相談ダイヤル<=コロナになった 人が 相談する ところ> 》

住んでいるところ	でんわばんごう 電話番号 (24時間対応)
ひろしまし 広島市	0570-000-510
くれし 呉市	0120-77-2155
ふくやまし 福山市	050-2018-5812
ひろしまし くれし ふくやまし いがい 広島市・呉市・福山市以外	0120-603-170

**【コロナが 治ったあと】**

○発症日<=熱や咳、息が切れるなどの 症状が 始まった日>から  
 10日間は 他の人に うつるかもしれません。  
 マスクをつけましょう。  
 高齢の人<=年齢が 上の人>や  
 重症化<=症状が とても 悪くなること>するかもしれない人には  
 会わないように しましょう。

## 2 いっしょに 住んでいる 家族が コロナに なったとき

《5月8日から》

○仕事や 学校に 行ったり いつもと 同じ 生活を してもいいですが  
高齢の人<=年齢が 上の人>や  
重症化<=症状が とても 悪くなること>するかもしれない人には  
できるだけ 会わないように しましょう。

《参考 5月7日まで》

○コロナになった人と 最後に 接触した日から  
5日間は どうしても 必要があるとき以外は 外出しないでください。

○家族の 発症日<=熱や咳、息が切れるなどの 症状が 始まった日  
>から 7日間は 体の具合に 気をつけて ください。

○家の中での 感染を 防止するため 次のような対策も  
行ってください。

- ・家族の みんなが マスクを 着ける。
- ・手を 消毒する。
- ・できるだけ 別の部屋で 過ごす。

## 3 コロナかもしれないと思ったとき

【症状（熱や咳、息が切れる など）が 重いとき】

○症状が 重い人や

重症化<=症状が とても 悪くなること>するかもしれない人は  
かかりつけ医<=いつも行く病院、医者>に 相談してください。

○かかりつけ医が ないときは

外来対応医療機関<=コロナの 相談ができる 病院>に

電話をしてから行ってください。行くときは マスクを してください。

【外来対応医療機関は 下の ホームページを 見てください。】

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/hcdc/sinryoukensaiichiran.html>

○相談する 病院が 分からない ときは  
 受診案内・相談ダイヤル<=相談する ところ>に 電話して  
 病院を聞くことも できます。24時間 相談 できます。

【受診案内・相談ダイヤル<=電話で 病院を聞く ところ>】

す 住んでいるところ	でんわばんごう 電話番号 (24時間対応)
ひろしまし 広島市	082-241-4566
くれし 呉市	0823-22-5858
ふくやまし 福山市	084-928-1350
ひろしまし くれし ふくやまし 広島市・呉市・福山市以外	082-513-2567

【症状が 軽い とき】

○自宅療養<=コロナを治すため 家で 休むこと>を してください。

○コロナに なっているか 自分で 確認を したいときは

薬局<=薬を 買う ところ>で

抗原定性検査キット<=コロナに なっているか検査する もの>を  
 買って 自分で 検査することが できます。

【抗原定性検査キットを 買える 薬局は 下の ホームページに 載っています。】

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/59/kensakitto-yakkyoku.html>

○自分で 検査をして コロナに なっていることが 分かったときは  
 そのまま家で 休んでください。保健所や 役所には 報告しなくて  
 いいです。

【日本語が 心配なとき】

日本語が 心配なとき ひろしま国際センターの 外国人相談窓口で 電話して  
 ください。

こくさいせんたー  
● ひろしま国際センター

でんわ 0120-783-806      でんわ      かね      0えん  
電話：0120-783-806      (電話の お金がかかりません。0円です。)

じかん    げつようび      きんようび    ごぜん    じ      ごごじ  
時間：月曜日から      金曜日…午前10時から      午後7時まで

どようび    ごぜん    じ    ふん      ごごじ  
土曜日…午前9時30分から      午後6時まで

ことば    えいご    ちゅうごくご    ベとなむご    かんこくご    たがろぐご    ぼるとがるご    いんどねしあ  
言葉：英語・中国語・ベトナム語・韓国語・タガログ語・ポルトガル語・インドネシア

ご    たいご    すぺいんご    ねぱーるご    ろしあご    うくらいなご  
語・タイ語・スペイン語・ネパール語・ロシア語・ウクライナ語

こくさいせんたー    がいこくじんそうだんまどぐち      ほーむぺーじ  
《ひろしま国際センター 外国人相談窓口の ホームページ》

<http://hiroshima-ic.or.jp/consult-jap.html>