

40歳  
以上の方

## 自宅待機中の方・自宅療養をされる方へ

### 【保健所からの連絡・療養先の決定について】

- 40歳以上の方は、基本「宿泊療養」となります。病状によっては「入院療養」となる場合があります。療養先については、保健所が決定します。
- 枚方市ホームページの「健康状態等 WEB 入力」に必ず漏れがないように入力をお願いします。

枚方市ホームページ「感染していることが分かったら」で検索  
療養支援の流れ2. 結果通知・療養先の調整 「健康状態等 WEB 入力」

### 【療養期間と解除について】

- 症状がある方は発症日（症状が出現した日）を0日とし10日間、無症状の方は検体採取日から7日間は自宅待機し就業を制限してください。  
※「医療機関からの発生届」または「健康状態等 WEB 入力」に入力がない方は、検体採取日が発症日となります。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
例 2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12
【有症状】 発症日				症状 軽快	...						療養 解除
療養期間(10日間*)											
【無症状】 検体採取日										療養 解除	
療養期間(7日間*)											

有症状者は発症日から10日間、無症状者は検体採取日から7日間は自宅待機してください。  
※1 療養期間中に症状がある場合は自宅待機期間が変わりますので保健所へご連絡ください。

- 保健所から解除の連絡は入りません。
- 療養期間中は、毎日2回(朝・夕)体温を測定し、健康観察の報告をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染者等状況把握・管理システム(My HER-SYS)

- 登録のための HER-SYS ID: 封筒の宛名にある7桁の番号
- 厚生労働省 My HER-SYS 一般専用問合せ窓口:  
03-6812-7818(月～金(土日祝を除く) 9:30～18:15)

※上記が利用できない場合は、枚方市保健所 保健予防課  
(072-807-7625) へご相談ください。

My HER-SYS は  
こちら↓



報告  
の  
方法

### 【自宅待機・療養中の注意事項】

- 同封の大阪府「自宅療養されるみなさまへ」のP.2～P.8をご参照ください。

### 【よくあるご質問】

- 別紙をご参照ください。

### 【体調急変時の連絡先】

症状が悪化した場合(息苦しさ・高熱・激しい咳等)やパルスオキシメーターで95%以下の場合は、下記連絡先に電話連絡し、「自宅療養中の〇〇です。」とお伝えください。

#### ●9:00～17:30(土日祝日含む)

①枚方市保健所 保健予防課 : 072-807-7625

#### ●上記以外(激しい息苦しさがあるなどの緊急時のみ)

※パルスオキシメーターをお持ちの方は95%以下

※高熱等の場合は、水分補給を十分行い、翌朝9:00以降に①へご連絡ください。

②大阪府自宅待機 SOS : 0570-055221(同封のチラシ参照)

③枚方市保健所 緊急携帯 : 080-7175-2890、080-7175-0751

39歳  
以下の方

## 自宅待機中の方・自宅療養をされる方へ

### 【保健所からの連絡・療養先の決定について】

- 39歳以下の方は、基本保健所からの連絡は入りませんので、この資料を参考にご自身で「自宅療養」を行っていただきます。「宿泊療養」を希望の方は、**大阪府自宅待機 SOS : 0570-055221**(同封のチラシ参照)へご連絡ください。
- 枚方市ホームページの「**健康状態等 WEB 入力**」に必ず漏れがないように入力をお願いします。

枚方市ホームページ「**感染していることが分かったら**」で検索  
療養支援の流れ2. 結果通知・療養先の調整 「健康状態等 WEB 入力」

### 【療養期間と解除について】

- 症状がある方は発症日(症状が出現した日)を0日とし10日間、無症状の方は検体採取日から7日間は自宅待機し就業を制限してください。  
※「医療機関からの発生届」または「健康状態等 WEB 入力」に入力がない方は、検体採取日が発症日となります。

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
例 2/1	2/2	2/3	2/4	2/5	2/6	2/7	2/8	2/9	2/10	2/11	2/12
【有症状】 発症日				症状 軽快	...						療養 解除
【無症状】 検体採取日										療養 解除	

有症状者は発症日から10日間、無症状者は検体採取日から7日間は自宅待機してください。  
※1 療養期間中に症状がある場合は自宅待機期間が変わりますので保健所へご連絡ください。

- 保健所から解除の連絡は入りません。
- 療養期間中は、毎日2回(朝・夕)体温を測定し、健康観察の報告をお願いします。

### 新型コロナウイルス感染者等状況把握・管理システム(My HER-SYS)

・登録のための HER-SYS ID: 封筒の宛名にある7桁の番号

・厚生労働省 My HER-SYS 一般専用問合せ窓口:

03-6812-7818 (月~金(土日祝を除く) 9:30~18:15)

※上記が利用できない場合は、枚方市保健所 保健予防課  
(072-807-7625) へご相談ください。

My HER-SYSはこちら↓



報告  
の  
方法

### 【自宅待機・療養中の注意事項】

- 同封の大阪府「自宅療養されるみなさまへ」のP.2~P.8をご参照ください。

### 【よくあるご質問】

- 別紙をご参照ください。

### 【体調急変時の連絡先】

症状が悪化した場合(息苦しさ・高熱・激しい咳等)やパルスオキシメーターで95%以下の場合は、下記連絡先に電話連絡し、「自宅療養中の〇〇です。」とお伝えください。

●9:00~17:30(土日祝日含む)

①枚方市保健所 保健予防課 : 072-807-7625

●上記以外(激しい息苦しさがあるなどの緊急時のみ)

※パルスオキシメーターをお持ちの方は95%以下

※高熱等の場合は、水分補給を十分行い、翌朝9:00以降に①へご連絡ください。

②大阪府自宅待機 SOS : 0570-055221(同封のチラシ参照)

③枚方市保健所 緊急携帯 : 080-7175-2890、080-7175-0751