

コロナの陽性が判明したとき

検査キットで
陽性となった場合

○65歳未満の方、入院を要しない方、妊娠していない方、 新型コロナウイルス治療薬又は酸素投与が必要ない方

1. まずは、東京都陽性者登録センターに登録

センター医師による陽性確定診断を行います。
また、登録いただくことで、下記のサービスが受けられます。

登録はこちら

- ・ My HER-SYS（マイハーシス）による健康観察
- ・ 食料品やパルスオキシメーターの配送
- ・ 都の宿泊療養施設（ホテル）等での療養



登録には基本情報（氏名、年齢、住所等）と、**身分証明書の写真及び検査キットの結果の写真等が必要**です。また、**使用したキット名を残しておいてください**。
登録方法にお困りの方は、**うちさぼ東京にご相談ください**。

2. 体調不安や療養中の困りごとは、うちさぼ東京へ相談

- 自宅療養中の体調不安や一般相談
- 東京都陽性者登録センターの登録に関してお困りの場合の相談
- 食料品、パルスオキシメーター受付・配送に関する問合せ

☑️ うちさぼ東京

詳細はこちら

0120-670-440 毎日：24時間



☑️ 療養期間について

ご自身で日付を記入し、療養の参考にして下さい→		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
 自宅療養者 宿泊施設療養者	症状のある方	発症日	不要不急の外出自粛（発症日を0日目として7日間）							療養解除	自主的な感染予防行動の徹底期間		
	症状のない方	検体採取日	不要不急の外出自粛（検体採取日を0日目として7日間）							療養解除	療養が解除されても、 ・症状がある方は10日 ・症状がない方は7日 経過するまで、 感染リスクがあるため、 自主的な感染予防行動の徹底をお願いします。		
							抗原検査キット陰性	療養解除	自主的な感染予防行動の徹底期間				

療養解除後の自主的な感染予防行動の例

- 健康状態の確認（検温など）
- マスクの着用
- 高齢者等ハイリスク者との接触、ハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける

▣ 東京都宿泊療養申込窓口

- ホテル（宿泊療養施設）での療養を希望する場合に申込み

詳細はこちら

03-5320-5997 毎日：午前9時から午後4時まで

※発生届対象外の方は、**事前に陽性者登録センターへの登録が必要**です。



▣ 東京都感染拡大時療養施設申込窓口

- 感染拡大時療養施設での療養を希望する場合に申込み

無症状もしくは重症化リスクのない軽症の陽性者で、高齢者や子供などと同居し、家庭内感染の不安を抱える方などが対象の施設です。

詳細はこちら

03-4485-3726 毎日：24時間

※発生届対象外の方は、**事前に陽性者登録センターへの登録が必要**です。



▣ 療養証明について

発生届対象外の方に対しては、療養証明の発行は行いません。
診療明細書など、代替書類となる書類をご活用ください。

▣ 療養後、後遺症かなと思ったら

詳細は各サイトから
ご覧ください

- コロナ後遺症対応医療機関

後遺症が疑われる場合で、かかりつけの医療機関がない方等のために、都内の後遺症対応医療機関マップやリストを公表しています。

- 都立病院のコロナ後遺症相談窓口

新型コロナウイルス感染症の治療や療養終了後も、呼吸の苦しさや味覚・嗅覚の異常などの症状がある方からの受診や医療に関する相談に対応しています。

- 医療以外の各種相談窓口

後遺症による失業や生活困窮等といった生活全般の相談など、各分野の相談窓口をまとめた「各種相談窓口リスト」も公表しています。

