



# 元気になったら 自宅療養が終わったら



(症状があった方は10日間・無症状の方は7日間)



会社や学校に行く前に検査をした  
ほうがいいですか？



回復したのに1ヶ月以上陽性のひとも  
います。繰り返し検査も不要です。

## 検査は不要です

\* 陽性でも周囲にはもう感染はしません。



まだ咳がときどきですが会社  
や学校にいてもいいですか？



花粉がとんだり、喘息の人もあります。  
咳で苦しむ人にはいたわりを。  
にらんだりしないようにね♥

## 登校・出勤できます

ノドの粘膜のダメージが残ってい  
るうちは咳がでることがありま  
す。マスクを着用し、他の人のい  
ない方を向いてしましょう。



友達があそびにきます。  
部屋の消毒は必要ですか？



ウイルスがいるか／いたかどうかの「実験」とリ  
アル生活には差があります。床や家具などを  
なめたはりしないので気にしないで大丈夫で  
す。手洗いを大切に。

## 消毒は不要です

・シーツ、枕カバー、パジャマなど  
はいつもどおり洗濯  
・気になるところ(よくさわる)の表  
面はふき掃除シートが便利です



加入してる保険会社に申請をする  
ので療養証明希望です。



回復した後の手続きでも大丈夫です。  
問い合わせが多く発行に時間がかかって  
います。順番に対応をしていますので、ご理  
解のほどおねがいします。

## 郵送で請求を

「自治体名」「自宅療養期間証明」  
で該当ページを検索してください。  
申請書 / 個人確認書類コピー / 切手  
を貼った返信用封筒 を郵送してください



監修 堀成美(港区 感染症専門アドバイザー)

2022年2月3日の時点の情報です。最新情報は済んでいる地域のホームページで確認を。

