

# 関西 新たな健康生活宣言

令和5年4月27日

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが**5月8日から5類感染症に変更**され、これまで3年超にわたって講じられてきた様々な対策は、**大きな転換点**を迎えます。これまでの対策へのご協力に対し、改めて感謝申し上げます。

位置付けの変更に伴い、日常における基本的な感染対策は**個人や事業者の判断に委ねられる**こととなりますが、新型コロナの特徴を踏まえた**自主的な感染対策に取組み、新たな健康生活を築いていきましょう。**

## 新型コロナの特徴を踏まえた自主的な感染対策を

- 新型コロナの特徴を踏まえた基本的な感染対策として、**手洗いや手指消毒、効果的な換気、マスクの適切な着脱**などは、**引き続き有効**です。
- 発熱やのどの痛みなどの**症状がある方**は、周囲の方に感染を広げないため、**外出を控えること**（5月8日以降、陽性者は発症翌日から5日間かつ症状軽快後24時間程度経過するまで）をおすすめします。通院などでやむを得ず外出する時には、**人混みは避け、マスクの着用**（5月8日以降、陽性者は発症翌日から10日間）をおすすめします。
- 発熱などの体調不良時に備え、自己検査キットや解熱鎮痛薬等を備蓄しておきましょう。

## 重症化リスクの高い方の感染を防ぐ取組を

- 医療機関や高齢者施設などでマスク着用のルールがある場合には、それに従いましょう。
- 流行期において、高齢者等**重症化リスクの高い方**は、**換気の悪い場所や、混雑した場所、近接した会話を避けていただく**ことが感染予防対策として有効（避けられない場合はマスク着用が有効）です。
- 特に重症化リスクの高い方は、**積極的なワクチン接種**をご検討ください。

## 適切な受診行動を

- 受診にあたってはあらかじめかかりつけ医や対応医療機関等に連絡した上で、**適切に受診**しましょう（5月8日以降は、**一部を除き医療費等に自己負担が生じます**）。
- かかりつけ医が無いなど、相談先に迷う場合は、自治体が設置する受診相談センター等をご活用ください。

