

▶療養期間の目安（令和5年5月8日以降）

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
発症日		外出自粛（推奨）※					マスク着用・高齢者等との接触を控える（推奨）			
無症状の場合 検体採取日	→					→				
		やむを得ず外出する場合は、症状がないことを確認し、マスク着用を徹底				※ 症状が続く場合 軽快して24時間程度経過後				