

# 新型コロナウイルス 療養に関するQ & A

令和5年5月8日以降（5類感染症に移行後）、  
新型コロナ患者は、**法律に基づく外出自粛は求められません**  
外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます

**Q** 新型コロナウイルス感染症は、  
他の人にうつすリスクはどれくらいありますか？

**A** ✓ 一般的にコロナ発症2日前から発症後7～10日間はウイルスを  
排出しているといわれています（症状軽快後もウイルスを排出  
しているといわれています）。

✓ 発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が  
非常に多く、5日間経過後は大きく減少します。

✓ 特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに  
注意してください。

**Q** 新型コロナウイルス感染症にかかったら、  
どのくらいの期間、外出を控えればよいのでしょうか？

**A** 外出を控えることが推奨される期間等を以下に示しています。

## 外出を控えることが推奨される期間

発症日を0日目<sup>※1</sup>として5日間は外出  
を控え<sup>※2</sup>、かつ、

・ 熱が下がり、痰や喉の痛みなどの  
症状が軽快した場合でも、24時間  
程度は外出を控え様子を見ること  
が推奨されます。症状が重い場合は、  
医師に相談してください。

※1 無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

※2 こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、  
症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底  
してください。

## 学校への出席停止期間

「発症した後5日を経過し、  
かつ、症状が軽快した後1  
日を経過するまで」です。  
学校保健安全法施行規則（文科省所管）

※保育所等も同様の期間を「登園のめやす」  
として示しています。



## 周りの方への配慮

10日間が経過するまでは、ウ  
イルス排出の可能性があるこ  
とから、不織布マスクを着用  
したり、高齢者等ハイリス  
ク者と接触は控える等、周り  
の方へうつさないよう配慮し  
ましょう。

※発症後10日を過ぎて咳やくしゃみ等の症  
状が続いている場合には、マスクの着用など  
咳エチケットを心がけましょう。

※乳幼児のマスクの着用については、2歳未  
満には奨めておらず、2歳以上についても求  
めていません。

各医療機関や高齢者施設等においては、この情報を参考に、新型コロナウイルスに罹患した従事者の就業制限を  
考慮してください。（高齢者施設等については、重症化リスクを有する高齢者が多く生活することも考慮してください）

感染が大きく拡大した場合、一時的に、より強いお願いを行うことがあります。



# 療養期間の目安

※個人や事業者の判断に資することが原則

