



新型コロナウイルス感染症の検査結果は陽性です。

帰宅される方への退院指示

You Have COVID-19 with a Positive Test

Discharge Instructions for people returning home (Japanese)

患者さんは、呼吸器感染症にみられる症状や新型コロナウイルス感染症への懸念をミシガン・メディスンに伝えました。新型コロナウイルス感染症の検査結果は**陽性**です。患者さんがお住まいのカウンティ（群）の保健局に通知しました。保健局が今後のケアの判断について助けてくれるかもしれません。

You presented to Michigan Medicine with symptoms of a possible respiratory infection and/or concern for COVID-19. Your COVID-19 test is **positive**. We have notified the Department of Health of your county of residence, who may help you make further decisions about your care.

新型コロナウイルスに感染しているほとんどの人は、自宅で回復することができます。

Most people who are ill with COVID-19 are able to recover at home.

自宅でどのように療養すればいいですか。How should I care for myself at home?

自己隔離を続けてください。外出は、医療を受ける時だけにしてください。外出前、外出中、外出後も、他人と接触しないように、公共の場や交通機関を避けてください。自宅の特定の部屋から出ないようにし、他の人や動物から離れて過ごしてください。

Remain in self-isolation. Leave home only if seeking medical care. Do not go into the public and avoid transportation where others could be exposed to you before, during or after the trip. Stay in a specific room at your home, away from other people and animals.

自分で身の回りの世話をし、症状に注意を払い、必要な時に手助けしてもらってください。水分、アセトアミノフェン、またはその他の市販薬で、対症療法を続けてください。頻繁に手を洗ってください。

緊急の対応を要する症状が発生した場合は、911 に電話するか、近くの救急科に行ってください。

Care for yourself, monitor symptoms, seek help if needed. Continue supportive care with fluids, acetaminophen, or other over the counter medications. Wash your hands often. Call 911 or go to the local emergency department if emergent symptoms should develop.

退院後 5 日間以上、100.4 度を超える熱が続き、次のいずれかがある場合は、ミシガン・メディスンの 734-763-6336 に電話をし相談して下さい。

- 咳の悪化
- 新しく出てきた息切れ、または息切れの悪化

Call Michigan Medicine at 734-763-6336 for medical advice if you have a fever (temperature) of more than 100.4 that has lasted longer than 5 days after discharge and any of the following:

- worsening cough
- new or worsening shortness of breath

咳、新しく出てきた息切れ、息切れの悪化が 7 日間以上続く場合は、かかりつけ医に電話して下さい。

次のような緊急な症状がある場合は、直ちに医師の診察を受けてください*

- 呼吸困難
- 胸の持続的な痛みまたは圧迫感
- 新しく生じた意識の混乱
- 眠りから目覚められない

- 青ざめた唇または顔

*このリストはすべてを網羅しているわけではありません。その他の重度の症状については、医療従事者にご相談下さい。

Call your primary care provider if you have a cough or new or worsening shortness of breath for 7 days or more.

Seek Medical Attention immediately if you have any of the following emergency warning signs*

- Trouble breathing
- Persistent pain or pressure in the chest
- New confusion
- Inability to arouse
- Bluish lips or face

*This list is not all-inclusive. Please consult your medical provider for any other symptoms that are severe.

いつ自己隔離をやめてもいいですか。When can I leave self-isolation?

次のすべてが当てはまる場合は、自己隔離をやめてもかまいません。

- 症状が最初に現れてから少なくとも 10 日間が経過し、
- 解熱剤を使用せずに最後の発熱から少なくとも 24 時間経過し、
- 症状（咳、息切れなど）が改善しました。

現在、入院の必要がない状態の患者さんに対して、感染がなくなったかを「確認」するための 2 回目の検査はお勧めしていません。

You may leave self-isolation if **all** of the following have occurred:

- At least 10 days have passed since symptoms first appeared **and**
- At least 24 hours have passed since last fever without the use of fever-reducing medications **and**
- Symptoms (e.g., cough, shortness of breath) have improved

We do not currently recommend a second test for “clearance” of the infection for patients that are well enough to be in the ambulatory setting.

Internal Medicine

You Have COVID-19: Discharge Instructions for People Returning Home (Japanese)

症状がない場合は、検査から 10 日間が経過した後、自己隔離をやめることができます。

If you do not have symptoms, you may leave self-isolation after 10 days have passed since the test.

地域の保健局から、家での自己隔離の適切な期間について話し合うために連絡があるかもしれません。

Your local Health Department may contact you to discuss the appropriate duration of your home self-isolation.

次の状況にある方には、20 日間自己隔離することをお勧めします。

- 活動性がん
- 骨髄または臓器移植
- HIV 感染
- 免疫抑制薬を服用している

これらの状態は免疫系を弱めるため、より長い隔離期間が必要です。

We recommend that people with the following conditions self-isolate for 20 days:

- active cancer
- bone marrow or organ transplant
- HIV infection
- taking immunosuppressive medications

The longer isolation period is required because these conditions compromise the immune system.

他の人が私と濃厚接触した場合はどうすればよいですか？

What should I do if others have been in close contact with me?

濃厚接触者に連絡していない場合は、感染の可能性を知らせてください。濃厚接触者とは：

- 顔を覆っていないにもかかわらず、合計 15 分以上あなたから 6 フィート以内にいた人。
- ハグをしたり、食器や飲み物を共有したりするなど、身体的な接触があった人。

If you haven't done so already, notify your close contacts that they may have been exposed. A close contact is:

- Someone who has been within 6 feet of you for at least 15 total minutes with or without a face covering.
- Anyone you had physical contact with, such as hugging or sharing eating utensils or drinks.

症状が始まる 2 日前、または症状がない場合は陽性検査の前に伝染性があると見なされます。

A person is considered contagious 2 days before their symptoms start or before their positive test if they do not have symptoms.

一般的に、濃厚接触者は、最後にあなたと濃厚接触があった時から 14 日間隔離する必要があります。

- 地域の保健所が、7～10 日間の短い隔離期間を推奨する場合があります。
- （家族のメンバーなど）誰かと継続的に濃厚接触があった場合は、より長い隔離期間が必要になることがあります。

In general, close contacts should quarantine for 14 days from the last time they had close contact with you.

- A shorter quarantine period of 7-10 days may be recommended by their local health department.
- A longer quarantine period may be needed if they have ongoing close contact with someone (e.g., a member of their household).

隔離に関する追加情報はこちらをご覧ください：<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ 「**If you are sick**」 (病気の場合) をクリックしてください。そして、「**When to Quarantine**」 (隔離すべき時) をクリックしてください。

Additional information about quarantine can be found at:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/>

→ Click on: **If you are sick** and then on: **When to Quarantine**

どこでもっと学ぶことができますか。Where can I learn more?

以下のウェブサイトで新型コロナウイルス感染症に関する優れた情報を得られます：

- CDC コロナウイルスのウェブサイト：<http://www.cdc.gov/coronavirus>
- ミシガン州コロナウイルスのウェブサイト：<http://www.michigan.gov/coronavirus>
- 回復した新型コロナウイルス感染症患者からの赤十字血漿寄付：
<https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- ミシガン・メディスン患者教育ページ：<http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- ミシガン・メディスンコロナウイルス更新ページ：<https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

The following websites provide excellent instructions on COVID-19:

- CDC Coronavirus website at: <http://www.cdc.gov/coronavirus> □
- State of Michigan Coronavirus website at: <http://www.michigan.gov/coronavirus>
- Red Cross plasma donations from recovered COVID-19 Patients at: <https://tinyurl.com/vyz3vwa>
- Michigan Medicine Patient Education Page at: <http://careguides.med.umich.edu/coronavirus>
- Michigan Medicine Coronavirus Updates page at: <https://www.uofmhealth.org/covid-19-update>

免責条項:この資料には該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン・メディスンが編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン・メディスン外で作成されたオンラインサイトのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容についてミシガン・メディスンは一切責任を負いません。この資料の内容は主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験とは異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は担当の医療従事者にお問合わせ下さい。

著者 : Emily Stoneman MD, Robert Chang MD

平易言語編集 : Ruti Volk, MSI, AHIP

翻訳: ミシガン・メディスン通訳サービス

ミシガン・メディスンによる患者教育は、[クリエイティブ・コモンズ表示 – 非営利 – 継承 4.0 国際パブリック・ライセンス](#) を有しています。最終版 2020 年 12 月 14 日

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Authors: Emily Stoneman MD, Robert Chang MD

Plain Language Editor: Ruti Volk, MSI, AHIP

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised 12/14/2020