



コロナが治った後

症状軽快後、自主隔離を終了した方は、
全快するまで以下のことにご注意ください。

日常生活に戻る

新型コロナウイルス感染症にかかると、症状軽快後も疲れやすかったり、息切れしやすかったりという病後にありがちな症状が残ることがあります。

以下の点に注意しながら、徐々に日常生活に慣れていくようにしましょう。

十分な睡眠をとる

栄養バランスの良い食事をとる

必要に応じて休息をとる

自分のペースで行動する

ご心配な点は医師または医療専門家にご相談ください。

職場復帰

隔離期間終了後も症状が残っている方は療養を継続し、症状軽快後24時間経過するまで隔離を続けます。

職場復帰の時期については、職場の上司や管理者にご相談ください。

通学再開

隔離期間終了後、あなた自身やお子さんに症状が残っている場合は療養を継続し、症状軽快後24時間経過するまで隔離を続けます。

対象は幼児教育施設、小中高等学校、クラ(マオリ語イマージョン学校)、高等教育機関の関係者です。

通学再開にあたり、感染検査(RAT又はPCR)の陰性証明書を提出する必要はありません。

発症後10日間以上経過し、症状が軽快していれば、お子さんが他者を感染させるリスクはほとんどありません。

但し、発症後10日間以上経過しても症状が改善されない、あるいは悪化している場合は通学を再開せずに、かかりつけの医師又はヘルスライン [0800 358 5453](tel:08003585453)にご相談ください。

運動を再開する

療養中にしばらく身体を動かさずにいた場合、症状軽快後は体調を見ながら時間をかけて病前の運動量まで戻します。

運動を再開するにあたり、かかりつけの医師や医療専門家から適切なアドバイスを受けることができます。ヘルス・ナビゲーターは、運動を再開する際に役立つ情報を提供しています。

[病後の運動再会 | healthnavigator.org.nz \(external link\)](https://healthnavigator.org.nz)

自主隔離後の清掃と消毒

新型コロナウイルスは、感染者の咳やくしゃみによって生じる飛沫を通じて濃厚接触者に感染が拡大します。可能性は低いと考えられていますが、ウイルスが付着した物体やその表面に触れた手で口・鼻・目をこすっても、感染することがあります。

物体表面に付着したウイルスは一定期間にわたり生存しますが、外膜が壊れやすいため、清掃と消毒によって効果的に除菌できます。

過去24時間以内に感染者が確認された場合、室内各所の表面にウイルスが付着している可能性が高いため、くなく清掃・消毒する必要があります。

再発した場合

前回の感染から28日以内

前回の感染(陽性が確認された日、又は発症日)から28日以内に再感染した場合：

悪化するリスクが低く、再検査の必要がない方は、症状軽快後24時間経過するまで自宅で療養してください。

基礎疾患のある方や新型コロナウイルス感染症らしき症状が悪化している方は、かかりつけの医師又はヘルスライン [0800 358 5453](tel:08003585453)へご相談ください。

前回の感染から29日以降

前回の感染から29日以上経って再感染した方は、迅速抗原検査(RAT)を受検する必要があります。陽性の場合には必ず自主隔離し、最初の感染時と同じ指示に従ってください。

[感染検査の受検](#)

[自宅での隔離](#)

同居者が感染した場合

症状軽快後3カ月以内に同居者が感染した場合、あなたに自主隔離の必要はありません。

なぜなら、症状軽快後3カ月以内は再感染リスクが低いからです。

[家庭内接触者](#)



コロナが治った後

症状軽快後、自主隔離を終了した方は、
全快するまで以下のことにご注意ください。

長期的な後遺症

感染後12週間以上経っても、長期的な後遺症による不調が続くことがあります。
感染者のほとんどは2～6週間で症状が軽快し、12週間後までには全快します。しかし、一部には
それ以降も不調を訴える人がいます。
数週間から数カ月に及ぶ長期的な後遺症には、以下の症例が挙げられます。

疲労感、だるさ
息切れ
咳
のどの痛み
胸がしめつけられるような圧迫感
胸部の痛み
集中力低下、認知障害、頭にモヤがかかった状態、
睡眠障害
しびれ
めまい
関節痛
筋肉痛

長期的な後遺症の治療や体調管理については、かかりつけの医師か医療担当班にご相談ください。
新型コロナウイルス感染症関連の医療費は、発症日又は陽性判定日のいずれか早い方から
起算して6週間は無料です。

長期的な後遺症に関する詳しい情報(一般的に報告されている症状等)は、保健省の公式サイト
でご確認ください。

[長期的な後遺症 | health.govt.nz\(external link\)](https://health.govt.nz/external-link)

未接種の方は接種しましょう！

初回接種および追加接種を完了していない方には、全快後の接種をお勧めします。
症状軽快後3カ月経過してから接種しましょう。

[新型コロナワクチンの接種](#)