

「知人が陽性」その時どうする？

～新型コロナウイルス感染症への備え～

知人が陽性者に！感染の可能性は？

- ① 陽性者はいつ発症しましたか？ 令和 年 月 日
※無症状の場合、検査を受けた日
- ② ①の2日前の日付は？ 令和 年 月 日
- ③ 陽性者と最後に会った日は？ 令和 年 月 日



この日付が大事！

③の日付は、②よりも前ですか？後(又は同じ)ですか？

↓ 後(又は同じ)です

前です

感染の可能性は低いです

↑ いいえ

以下の接触をしていると「感染の可能性」があります。

- ✓ 陽性者がマスクを着用せず、手が触れる距離(1m程度)で15分以上会話した例)食事やおやつを会話しながら一緒に食べた、マスクを正しく着用していない、等

↓ はい

感染の可能性ががあります

- 7日間(8日目解除)の自宅待機(外出自粛)をしてください。
→陽性者と最後に接触した日の翌日からカウント
- ただし、10日間を経過するまでは、ご自身で、健康状態の確認やリスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等の感染対策をしてください。
→1日2回、検温し、健康状態を確認 ※「健康セルフチェック票」をご活用ください

症状がある場合は……

※健康観察期間中に症状が出た場合も同様です

①かかりつけ医にご相談ください

受診する際には、事前に電話し、「陽性者と接触があった」ことを伝えてください。受診にかかる費用は医療機関にご確認ください。

②かかりつけ医がない場合は、次のいずれかに電話相談ください。

- ・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター
☎0120-501-507 (24時間)
- ・最寄りの診療・検査医療機関



診療・検査医療機関
北海道ホームページ

○抗原検査キットを使うときは？
薬局等で「医療用」として販売されているものを使いましょう。「陽性・高リスク」と判定された場合、①・②の対応をお願いします。なお、無症状者の使用は推奨されていません。

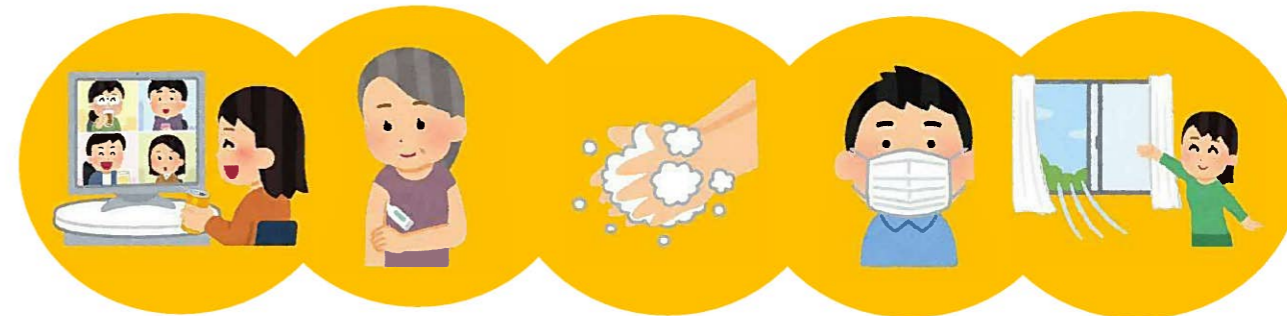
「知人が陽性」その時どうする？

～新型コロナウイルス感染症への備え～

新型コロナウイルス感染症については、いつ、だれが、どこで感染してもおかしくない状況です。親しい友人・知人など身近な方が感染したとしても、自身への感染を防ぐために、日ごろからの感染対策が重要です。

このリーフレットは、身近な方から「新型コロナウイルス感染症と診断された」と連絡があったときに、道民の皆さまが行うことについてまとめたものです。

ご自身や大切な方の健康を守るために、ご理解ご協力をお願いいたします。



Q1 知人から「新型コロナウイルス感染症と診断された」と連絡が来たら
A1 次の項目について、陽性者に確認してください。

- ◆ 陽性者に確認する事項
 - ✓ 検査日
 - ✓ 発病(症状が出た)した日
 - ✓ 発病した2日前から**共に行動した日**を確認する。※無症状の方は検査日の2日前から
- ◆ ご自身の体調を確認し症状がある場合は受診する。
- ◆ 感染の可能性のある状況か確認する。

Q2 感染の可能性のある状況とは？

A2 次のような状況を参考にしてください。

- ◆ 陽性者と、感染可能期間中(発病した2日前から入院や自宅等待機開始までの期間)に、**マスクをしないで(アゴにずらして)**会話をした人です。
- ◆ 目安は「**対面で話す**」、距離は「**1メートル以内**」、時間は「**15分以上**」です。
- ◆ このほか、「咳やくしゃみをしていた」「換気が悪かった」「大きな声を出した」場合は、感染の可能性があると考えましょう。

参考：国立感染症研究所

<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9357-2019-ncov-02.html>

Q3 「陽性者」にならないためには？

A3 次のことに注意しましょう。

陽性者となると、外出自粛など社会活動が大きく制限されてしまいます。日ごろから感染対策を行い、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

1. 換気の徹底
2. 手洗い・手指消毒
3. マスクは正しく着用
4. 友人などと集まりたい時は、オンラインで行うなど工夫を
5. 体調不良時は仕事や学校を休む
6. 食事、おやつ、歯磨きなど、マスクを外す場面では会話をしないなど、**飛沫に注意**
7. 目や鼻など首から上を触らない

健康セルフチェック票

観察終了日



| | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|-----|
| 氏名: | | | | | | | | | | | | | |
| | | 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 | |
| | 月日 | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | / | |
| | 最高体温 | | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | ℃ | |
| 呼吸器症状 | 咳嗽 | 最終接触日 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | |
| | 呼吸困難 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 鼻汁・鼻閉 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 咽頭痛 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| その他 | 嘔気・嘔吐 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 結膜充血 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 頭痛 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 全身倦怠感 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 関節筋肉痛 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 下痢 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | 意識障害 | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| | けいれん | | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 | 無・有 |
| その他 | | | | | | | | | | | | | |
| 備考 | | | | | | | | | | | | | |

※ 症状が出た場合は、かかりつけ医または北海道健康相談センター（0120-501-507）に連絡し、最寄りの診療検査医療機関を確認の上、受診してください。

北海道 診療・検査医療機関