

陽性となった皆様をお願いしたいこと

～陽性となった方の対応の流れ～

① 職場や学校などに連絡をお願いします。

② 発症の前後に会った方（感染の可能性がある方）に連絡をお願いします。（同居のご家族は除きます）

②の場合

あなたが接触した〇〇さんの感染の可能性は？

① あなた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 〇〇さん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？

前です

感染の可能性は低いです

後（又は同じ）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。

□ 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

〇〇さんは感染の可能性ががあります

〇〇さんに連絡をお願いします。
〇〇さんに、感染の可能性があることをお伝えください。

陽性となった皆様をお願いしたいこと

～陽性となった方の対応の流れ～

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・知人など身近な方やご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、ご自身が「新型コロナウイルス感染症と診断された」ときに、お願いしたい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 新型コロナウイルス感染症と診断されたら

A1 次のとおり「感染の可能性のある方」（同居のご家族を除く）がいらないか確認し、該当する方に連絡をお願いします。

- ◆ 確認する事項
 - ✓ ご自身の 検査日 ✓ ご自身の発病（症状が出た）した日
 - ✓ 発症した2日前から**共に行動した方**を確認する。※無症状の方は検査日の2日前から
- ◆ Q2の感染の可能性のある状況に該当する方に連絡し、感染の可能性のあることを伝える

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（発症した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>

「知人が感染」その時どうする？

～新型コロナウイルス感染症への備え～

知人が感染者に！感染の可能性は？

- ① 感染者はいつ発症しましたか？
※無症状の場合、検査を受けた日

令和 年 月 日

- ② ①の2日前の日付は？

令和 年 月 日

- ③ 感染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？

前です

感染の可能性は低いです

↓ 後(又は同じ)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。

- ✓ 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

行動の自粛を検討しましょう

・接触から一定期間(目安として5日間)の 外出の自粛

▶食料品等の買い物等やむを得ない外出は必要最低限とし、外出の際は人混みを避け、短時間で済ませるようにしましょう。

また、「マスクの着用」と「手指消毒の徹底」をお願いします。

▶7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認やハイリスク者との接触やハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスクを着用する等の感染対策をお願いします。

↓ いいえ

行動範囲に気をつけましょう

・接触から目安として7日間は以下の 行動を控えるなどの配慮を！

- ▶ハイリスク者(高齢者や基礎疾患のある者等)との接触
- ▶ハイリスク施設(医療機関や高齢者施設等)への立ち入り
- ▶不特定多数との飲食
- ▶大規模イベントへの参加
- ・自身での健康観察と感染対策の実施

1人1人のご協力が大切です！

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、「感染者と接触があった」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

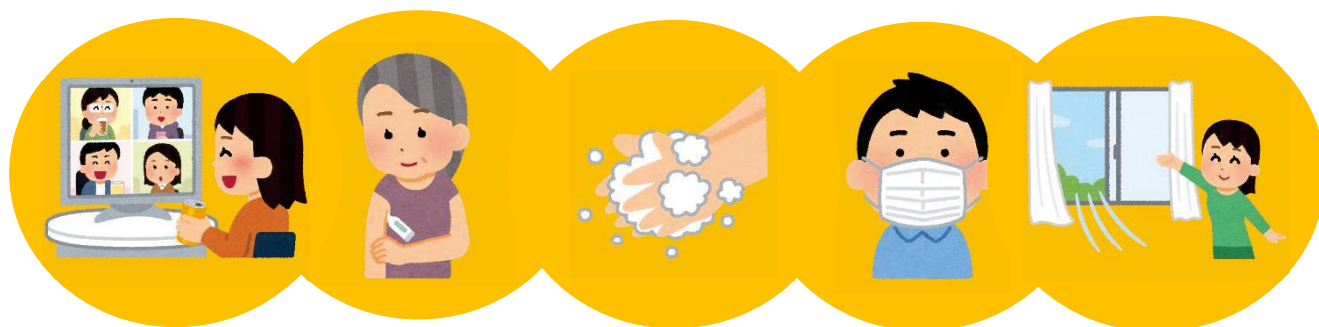
「知人が感染」その時どうする？

～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、感染者に確認してください。

- ◆ 感染者に確認する事項
 - ✓ 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
- ◆ 感染の可能性がある状況か確認する。
- ◆ ご自身の体調を確認し症状がある場合は受診する。

Q2 感染の可能性がある状況とは？

A2 次のような状況を参考にしてください。

- ◆ 感染者と、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 「感染者」にならないためには？

A3 次のことに注意しましょう。

感染者となると、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

1. 日常的な対策



定期的な換気を

帰宅後、食事の前、
トイレの後には手洗いを



家族全員で毎朝健康チェック！

- ・検温
- ・いつもと違うところは？喉は痛くない？鼻水は？

食料や日用品について、災害や荒天が続くときなど
と同様の備えをしておきましょう

2. 体調不良者（または「感染の可能性のある者」）が 発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が強く、潜伏期間が短いといった特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状があるまたは感染の可能性のある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予防対策をすることが効果的です



家庭内で体調不良者がいる場合・・・

- ・本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- ・本人は仕事や学校等を休む。家族は、職場や学校と相談を
- ・念のため家庭内で部屋を分ける（個室が難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかない）
- ・ハイリスク者（高齢者や基礎疾患を有する者等）との接触を控える
- ・家族も症状がある場合は、医療機関を受診

3. 家庭内に感染者が発生したとき

- ・ 家庭内での感染対策をしましょう
(家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう)
- ・ 自室以外はマスクを着用しましょう
- ・ 毎日健康観察をしましょう



感染者

- ・ 仕事や学校は休みましょう

感染者以外の家族

- ・ 学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
- ・ ハイリスク者（高齢者や基礎疾患がある者等）との接触を控えましょう
- ・ 症状がある場合はかかりつけ医か健康相談センター（☎0120-501-507）に相談しましょう

家庭内のできる9つの対策！

部屋を分ける



マスクの着用



手の触れる部分の消毒



こまめに手洗い



窓を開けて換気



食事は距離をとる (感染者は別室で)



洗濯物

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱う（普通に洗います）

ゴミ

感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど、直接手に触れないようにする。袋をしっかりと縛り3日程度放置してから処分



日常からの常備食



用語説明と全体の流れ

用語説明



「感染者」

新型コロナウイルス感染症の診断を受けて療養中の方

「接触者」

感染者の調査対象期間(下記参照)中に、感染者と何らかの接触があった方

「感染の可能性がある方」

適切な感染防止策を取らないまま(感染者がマスクを着用していない等)1m程度の距離で15分以上、感染者と飲食や会話等の接触があった方

「健康観察(期間)」

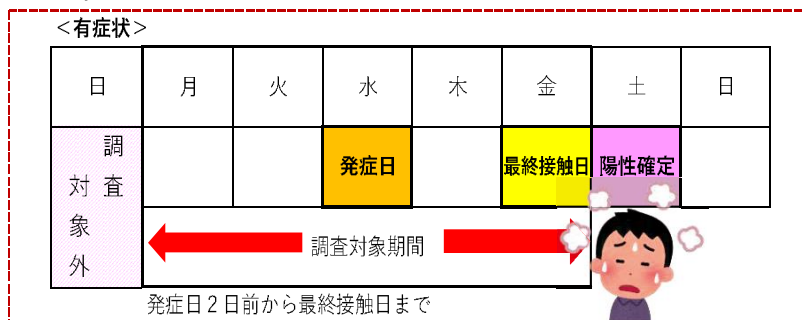
「感染の可能性がある方」になった際は、体調変化に留意していただくとともに一定の期間、次の対応を行っていただくようお願いします

感染者と最後に接触した日の翌日から5日間(6日目解除)の自宅待機(外出自粛)と7日間検温など自身による健康状態の確認

「調査対象期間」について

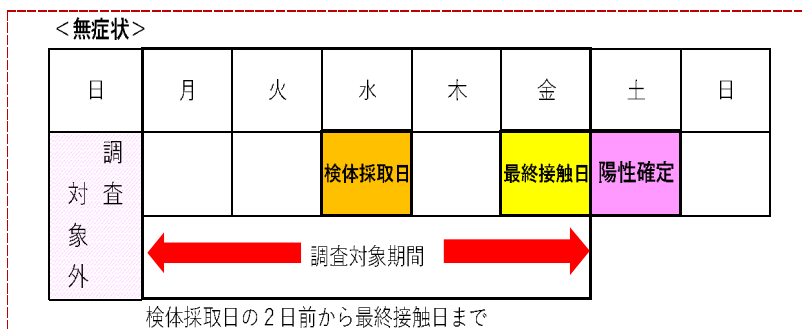
①感染者が有症状の場合

感染者の発症日2日前から最終接触日までの期間



②感染者が無症状の場合

感染者の検体採取日2日前から最終接触日までの期間



全体の流れ

① 感染者本人から学校等へ連絡

② 調査対象期間を確認



事前準備

1. 感染者等からの聞き取りで発症日(無症状の場合は検体採取日)を確認
2. 調査対象期間(発症日2日前～最終登校日)を確認。
その間の登校日等を確認

③ リストアップ&判定(別のリストアップ表を参考)

④ 接触者への対応

リストアップされた方は、「**感染の可能性がある方**」です。

対象者には次の事項をお願いしてください

- 感染者と最後に接触した日の翌日から5日間(6日目解除)の外出自粛※の検討。7日間検温など自身による健康状態の確認
- 上記以外の方も、感染者と接触した翌日から7日間は健康に気をつけてください

- ※1 保育所、幼稚園、小学校等の職員、障害者支援施設等の従事者は、①他の職員による代替が困難、②ワクチンの追加接種後(2回目接種から6ヶ月経過していない場合は2回目接種から)14日間経過、③無症状であり、毎日業務前に核酸検出検査又は抗原定量検査(困難な場合は抗原定性検査キットも可)により陰性を確認、④濃厚接触者である当該職員の業務を所属の管理者が了解している場合は、業務に従事することが可能
- ※2 ※1以外の従事者であっても、2、3日目の抗原定性検査キットを用いた自費(事業者)検査により陰性確認できた場合は3日目に待機解除が可能
(※1、2ともに、7日間を経過するまでは、検温等の経過観察をお願いします)

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、「感染者と接触があった」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

自宅療養に備えたご家庭での準備

御自身や御家族が感染した場合に備え、
解熱剤や食料等の用意を普段からしておくことが大切です（3日間程度）。

＜お薬など＞

解熱剤や風邪薬・胃腸薬・普段お使いの薬

体温計・冷やすもの（氷枕、水枕など）

＊体温計の電池残量の確認も忘れずに！



＜食べ物＞

米・乾麺・レトルト食品・缶詰

水（目安：1日3ℓ）・スポーツ飲料

パックご飯・レトルトのおかゆ・即席スープ・カップ麺

ゼリー飲料・常温保存できるカップゼリー・菓子・のど飴など

＊喉が痛くても必要な栄養を補えるもの、自分が好きな食べ物を用意しておきましょう

＊乳幼児用の粉ミルクや離乳食、高齢者用の食事等、必要に応じて用意しておきましょう

＊発熱や下痢・嘔吐時は脱水症状になりやすいため、水分補給を最優先に！



＜日用品＞

ティッシュペーパー・トイレトペーパー・衣類洗剤

台所洗剤・ビニール袋・生理用品・割り箸・使い捨て食器・充電器



＜感染防止に必要なもの＞

マスク・使い捨てゴム手袋・ゴミ袋・石けん

アルコール消毒液（手指消毒等）・塩素系漂白剤（施設等）



＊参考＊厚生労働省：新型コロナウイルス感染症 陽性だった場合の療養解除について、農林水産省：災害時に備えたストックガイド

自宅療養時にはご希望の方へ「自宅療養セット」を配送しておりますが、
配送日数を要することや、希望者が多い場合には配送がさらに遅れることが
ありますので、ご準備をお願いします。



改正の概要（濃厚接触者の待機期間） R4.7.22

- 感染者数が急増
- 社会経済活動の維持



国が濃厚接触者の待機期間を見直し

これまで

7月22日から(※)

待機期間

7日間
(8日目解除)

**5日間
(6日目解除)**

待機期間の短縮

※抗原定性検査キットによる
2回の自費検査で陰性確認

4, 5日目検査で
5日目から解除

2, 3日目検査で
3日目から解除

感染者との最終接触日を0日目とする。

(同一世帯内の場合は、感染者の発症日（無症状の場合は検体採取日）又は感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目とする。)

※ただし、7日間が経過するまでは・・・

- 検温や自身による健康状態の確認
- 高齢者や基礎疾患のある者との接触を避ける
- 高齢者・障がい児者施設・医療機関への不要不急の訪問を避ける
- 感染リスクの高い場所の利用や会食を避ける
- マスク着用等感染対策を徹底する