

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。

□ 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

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。

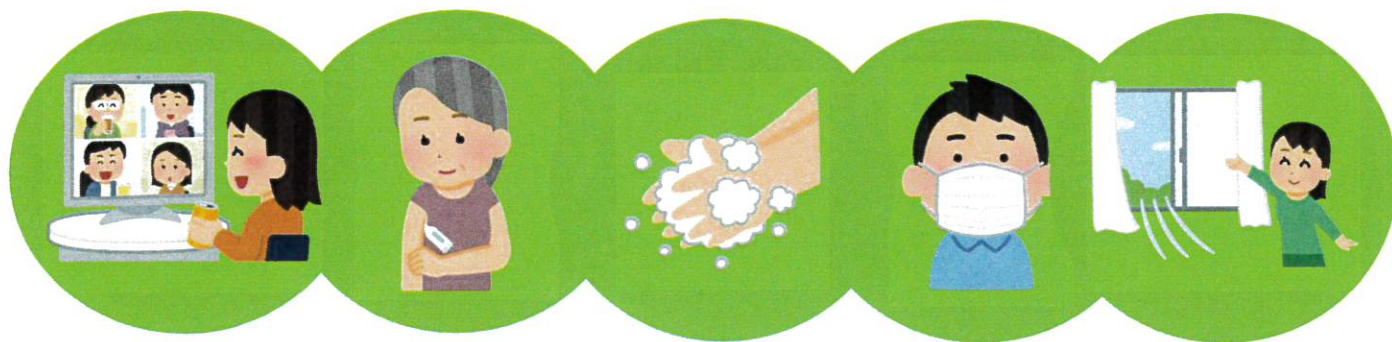
陽性となった皆様をお願いしたいこと

～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？ 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 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。

- ✓ 感染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

↓ いいえ

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7日間)の外出の自粛
- ・自身での健康観察と感染対策の実施

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

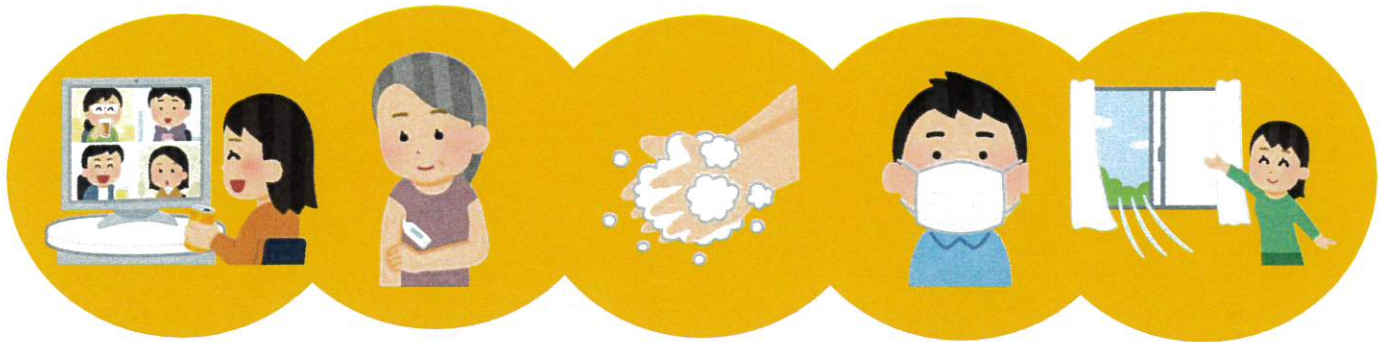
「知人が感染」その時どうする？

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

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

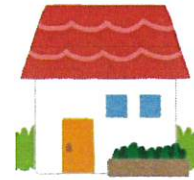
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/diseases/ka/corona-virus/2019-ncov/2484-idsc/9357-2019-ncov-02.html>

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、感染力が高く、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

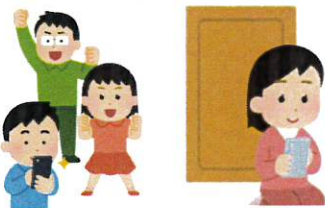
- 仕事や学校は休みましょう

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



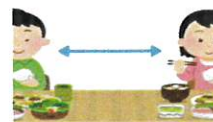
こまめに手洗い



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

