



# ご自身や家族に風邪症状が現れたら・・・

## ～ 検査・感染確認・療養などの流れ ～

Vol.1



熱や咳などの風邪症状が出ている

比較的軽い風邪症状

自宅で経過観察  
(状況やその変化を把握。検温必須。)

☆ 次のいずれかの症状がある場合

- ・息苦しさ（呼吸困難）
- ・強いだるさ（倦怠感）
- ・高熱などの強い症状

☆ 重症化しやすい方

高齢者をはじめ、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）など）がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

症状悪化

比較的軽い風邪症状が4日以上続く

医療機関（診療所）に行く前に

- ① かかりつけ医がいる場合 ～ かかりつけ医に電話  
・幌延町国保診療所 5-1221 他
- ② かかりつけ医がいない場合 ～ 下記の相談センターに電話  
・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター  
0800-222-0018 (24時間・フリーコール)

指示に従って受診

検査の必要なし

自宅で経過観察  
(状況やその変化を把握。検温必須。)

※症状が落ち着くまでは不要不急の外出を控える。

検査の必要あり

保健所指定の医療機関などで  
検体採取・検査 ※1

無症状者は自宅で結果を待つ

感染が認められなかった  
**陰性**

感染が認められた  
**陽性**

保健所調査

濃厚接触者

保健所の指導・指示に従う

宿泊療養施設で療養 ※3

無症状者・軽症者

重症者・重篤者

症状悪化

指定医療機関に入院 ※2

症状改善

退院・帰宅

- ※1 濃厚接触者と判断された場合の検査費用は原則公費負担で、検査結果に関わらず自己負担はありません。
- ※2 感染が認められ指定医療機関に入院した場合の医療費は、一定以上の世帯所得がある場合を除き原則自己負担はありません。
- ※3 宿泊療養施設（臨時医療施設）での療養費用は原則公費負担で、自己負担は発生しません。

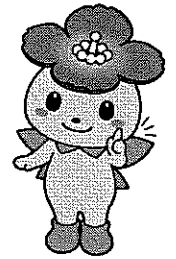
このチラシに関する問い合わせ

幌延町新型コロナウイルス感染症対策本部 保健福祉課保健グループ（電話・告知端末 5-1790）



# 家族が濃厚接触者と言われたら

Vol.2 ～ 家庭内でご注意いただきたいポイント ～



## Q 濃厚接触者とは？

濃厚接触者とは、感染者が新型コロナウイルス感染症を疑う症状が出た2日前から、感染者と同居あるいは長時間の接触、または1メートル程度の距離でマスクを着用せずに15分以上の接触があった人などを指し、感染者の症状などから総合的に判断して保健所から指導があります。

## Q 濃厚接触者は感染しているの？

濃厚接触者＝感染者ではありません。濃厚接触者は、感染しているかどうかを確認する検査を行います。検査の結果、陰性であっても健康観察が必要になります。健康観察期間は、患者と最後に接触した日の翌日から14日間となり、その間にご自宅で健康観察を行います。

## Q 外出はしてもいいの？

濃厚接触者は、健康観察期間の14日間は外出を控えてください。家族の外出制限はありませんが、熱を測るなどの健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。外出が必要な場合はマスクをしましょう。

## Q 濃厚接触者と同じ家にいても大丈夫？

同じ家で過ごしても構いませんが、他の家族の皆さんは同じ部屋で過ごす時間を出来る限り短くし、できるだけ離れて過ごすようにしてください。濃厚接触者は、極力自室にて過ごしましょう。

トイレやお風呂などの共有部分を使った後は、家族全員がきちんと手洗いをしてください。また、手拭き用のタオルは共用せず、ペーパータオルか各自のものを使うようにしましょう。

## Q 高齢者や子どもがいても大丈夫？

高齢者や持病のある方、妊婦や子どもも、同じ家で過ごして構いませんが、可能であれば、同じ部屋で長時間一緒に過ごすことは避けてください。

## Q 洗濯は一緒にしても大丈夫？

洗濯物は家族の分をまとめて、洗濯用洗剤で洗って構いません。ただし、下痢や嘔吐の症状があり、衣類やシーツなどが汚染された場合には、別に洗って完全に乾燥させてください。

⇒表面からつづく

## Q ご飯は一緒に食べても大丈夫？

食事は一緒にせず、別室もしくは時間をずらして食べてください。  
使った食器やお箸に特別な消毒などは不要です。通常の食器用洗剤で洗ってください。

## Q 家族も家でマスクが必要？

マスクの着用は感染予防に大変有効であることから、濃厚接触者とそのご家族（または同居されている方）は可能な限りマスクを着用し、マスクを外した後は手洗いを徹底してください。

## Q 消毒や掃除は必要？

窓を開けられるときには、共有スペースも1日に何度か換気をしてください。  
頻繁に手が触れる箇所（ドアノブや蛇口など）は、消毒液や家庭用の洗剤で1日2回以上は拭いてください。トイレは1日1回掃除をしてください。濃厚接触者が鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときには密閉して捨ててください。  
タオルは、トイレ・洗面所・キッチンなどで共有しないように注意しましょう。

参考：厚生労働省ホームページ

濃厚接触者の情報は市町村へ提供されないこととなっていますので、行動の詳細は保健所の指導・指示に従ってください。

また、不要不急の外出を避けていただく事となりますので、不安や困りごと等がありましたら些細な事でも構いませんので、下記問い合わせ先（保健福祉課保健グループ）へご相談ください。

## ～STOP！コロナ差別～

新型コロナウイルス感染症に関する人権への配慮について

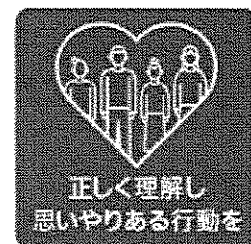
新型コロナウイルスは、誰もが感染する可能性があります。

もし自分や家族、大事な人がかかったら…。

相手の気持ちになって、いじめや偏見・差別、誹謗中傷を無くしましょう。

### ○ 新型コロナウイルス人権相談窓口

- ・電話番号 011-206-0497
- ・受付時間 平日9時～17時まで
- ・Eメール cov.jinken@pref.hokkaido.lg.jp



このチラシに関する問い合わせ

幌延町新型コロナウイルス感染症対策本部 保健福祉課保健グループ（電話・告知端末 5-1790）