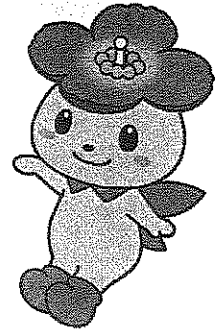


★新型コロナウイルスについてのお知らせ★

対象者	区分	対象者選定	対応
①患者本人	陽性患者	保健所調査	療養・健康観察
②同居家族・同居人等	濃厚接触者	保健所調査	外出自粛・健康観察
③重症化リスクの高い施設 (医療機関、介護福祉施設等)	濃厚接触者	保健所調査	外出自粛・健康観察
④同居家族以外 (知人・友人等)	感染の可能性がある者	患者本人から連絡	・症状がある場合⇒受診(検査) ・症状が無い場合 ⇒自主的な外出自粛、健康観察
⑤上記③以外の職場	感染の可能性がある者	患者本人から連絡を受けた職場管理者等が選定	・症状がある場合⇒受診(検査) ・症状が無い場合 ⇒職場の指示による外出自粛、健康観察

ここが新しく
変わりました！



<陽性となった方>

- ①速やかに職場や学校などに連絡をしてください。
 - ②症状がある場合 → 症状が出始めた日
症状がない場合 → 検体採取日
- この日の2日前の日からが調査対象期間になります。
- ③調査対象期間に
 - ・手の触れることができる距離でマスクをせず(あごにずらして等)に15分以上会話した人
 - ・自分が咳やくしゃみをしていた、大きな声を出した時や、換気が悪い場所にいた時に一緒にいた人
 ⇒上記に該当する方にご自身で連絡し、感染の可能性があることを伝えてください。

<陽性者から感染の可能性がある人と連絡を受けた方>

- 症状がある場合 → 受診し検査を行ってください。
 症状がない場合 → ご自身で10日間の健康観察、外出の自粛をお願いします。

<陽性者から連絡を受けた職場や学校など事業所>

職場で陽性者と接触した「感染の可能性がある方」を選定の上、「感染の可能性がある方」の健康観察をお願いします。

- ①陽性者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～最終出勤日)を確認し、その間の出勤日を確認
- ③調査対象期間中に

陽性者と手の触れることのできる距離(約1メートル)で必要な感染予防策なし(お互いにマスクなし、又は一方がマスクなし、正しく着用できていない状態)で15分以上の接触があった状態で、下記の接触が1つでもあった方をリストアップし、「感染の可能性がある方」とする。

- ・会話
- ・飲食
- ・喫煙
- ・換気の悪い室内で空間を共有
- ・休憩室で寝具を共有
- ・車に同乗

▼陽性になって入院や療養をした場合、どうなったら元の生活に戻れるの？



＜有症状者の場合＞

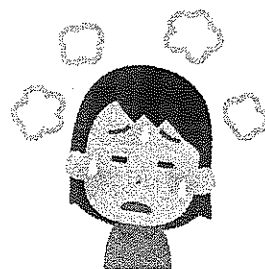
- ①発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合
- ②発症日から10日間経過以前に症状が軽快した場合に、症状軽快後24時間経過した後に検査を行い、陰性が確認され、さらにその検体採取後24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

＜無症状病原体保有者の場合＞

- ①発症日から10日間経過した場合
- ②発症日から6日間経過した後に検査で陰性が確認され、さらにその検体採取後24時間以後に再度検体採取を行い、陰性が確認された場合

【こんな時には・・・】

- ・息苦しさや（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある
- ・重症化しやすい方※で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある
 - ※高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・上記以外の方で、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続いている
 - 症状が4日以上続く場合はかかりつけ医や健康相談センターに必ずご相談ください。
 - 病状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。



【妊婦の方】

○念のため、重症化しやすい方と同様にお早めにご相談ください。

【お子様をお持ちの方】

○小児については、小児科医による診察が望ましいため、かかりつけ小児科医院にご相談ください。
かかりつけ医が決まっていない、わからない場合は健康相談センターへご相談ください。

「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」

北海道では、新型コロナウイルスに感染した疑いのある方を診療体制の整った医療機関に確実につなぐための

「受診・相談センター」と、「感染症に関する一般相談」の電話番号を全道で統一した

「北海道新型コロナウイルス感染症 健康相談センター」を設置しております。

0120-501-507（フリーダイヤル）

24時間相談窓口

- ※ 感染症に関する一般相談：感染症の予防方法や、症状、治療に関する疑問や不安など
- ※ 札幌市、函館市、旭川市、小樽市にお住まいの方：各市保健所にご相談ください

「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？後ですか？

前です

感染の可能性は低いです

後です

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**あります**

ご自身で健康観察を行ってください。

- ・1日2回、体温を測り健康状態を確認
→「健康セルフチェック票」をご活用ください
- ・仕事を含めた不要不急の外出は控える
- ・他の人との接触をしないようにする

最後に会った日+10日

健康観察終了日 令和 年 月 日

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。

検査を受けて陰性であったとしても、10日間の健康観察や外出自粛をお願いします。

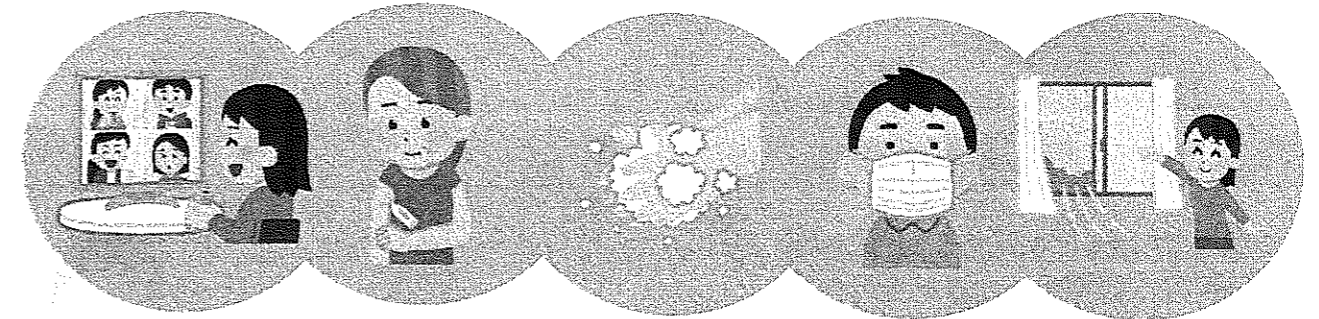
「知人が陽性」その時どうする？

～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

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？後ですか？

前です

感染の可能性は低いです

後です

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**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。

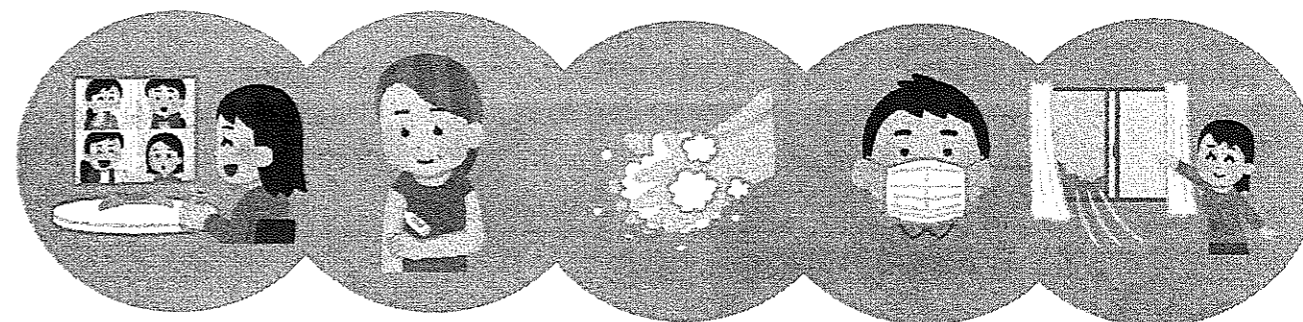
陽性となった皆様をお願いしたいこと

～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～

健康セルフチェック票

観察終了日

氏名：

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	°C											
咳嗽	無・有											
呼吸困難	無・有											
鼻汁・鼻閉	無・有											
咽頭痛	無・有											
嘔気・嘔吐	無・有											
結膜充血	無・有											
頭痛	無・有											
全身倦怠感	無・有											
関節筋肉痛	無・有											
下痢	無・有											
意識障害	無・有											
けいれん	無・有											
その他												
備考												

最終接触日

※ 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

検索

