

コロナに感染した知人から 「あなたも感染の可能性がある！」

と連絡があったらどうする？

- ▶ 知人の行動を考えると、あなたは感染の可能性があります
- ▶ すぐに健康観察を行ってください

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



症状がある場合は……

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。

症状がない場合は……

健康観察終了日(最後に陽性者と会った日から10日間)まで、観察を継続してください。

- ・1日2回、体温を測り健康状態を確認
- ・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

「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。

- ◆ 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/ika/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み
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