

新型コロナウイルス感染症の患者さんと接触された方などへ

●濃厚接触とは

ウイルスをうつす可能性があるのは、感染可能期間（発症日の2日前（無症状の場合は検体採取日の2日前）以降）に感染者と濃厚な接触のあった人です。

濃厚接触の目安は、『マスクの適切な使用や咳エチケットといった必要な感染予防策を行わず、1mより近い距離で15分以上会話するなどの接触』です。

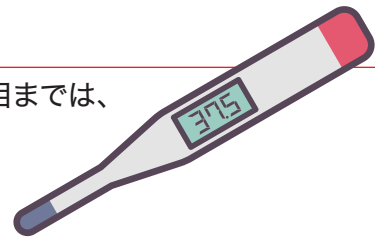
●ご自身が濃厚接触者かと思ったら・・・

濃厚接触者の可能性がある場合は、新型コロナウイルス感染症の患者さんと最後に接触した日の翌日から**5日間**は「今、症状がない」場合でも「検査の結果が陰性（ウイルスが確認できない）」場合でも時間が経って発症する可能性があります。

不要不急の外出を避け、ご自身の健康管理に努めてください。

※待機期間解除後も、患者さんの療養解除日の翌日から7日目までは、

- ・検温などご自身による体調管理
- ・リスクの高い場所の利用や会食等を避ける
- ・マスクを着用すること 等の感染対策を行ってください。



濃厚接触者（陽性者と生活を共にする家族や同居者）の待機期間の考え方について

（令和4年9月6日時点）

居宅内で次のような感染対策を行ってください。

- ・可能な範囲でのマスク着用、手洗い、手指消毒、換気の実施
- ・物の共有を避ける、ドアノブなど共用部の消毒等の実施



■居宅内で感染対策を行った場合の取扱い

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
	発症日（※） 陽性者の 対策開始 自宅内感染	濃厚接触者の待機期間 （陽性者の発症日、自宅内感染対策開始のいずれか遅い日の翌日から5日）					濃厚接触者の 待機最終日 （外出可）	濃厚接触者の 待機解除日
		2日目及び3日目検査で陰性を確認した場合は、 3日目から解除を可能とする。						

※ 陽性者が診断時点で無症状の場合は検体採取日。ただし、その後発症した場合は、発症日を0日目として翌日から5日間が待機期間となります。

【注意】

待機期間中に居宅内で別の家族等が発症した場合、濃厚接触者の待機期間は、別の家族等の発症日又は自宅内での感染対策開始日のいずれか遅い方の翌日から5日間になります。

				0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
	発症日（※1） 陽性者の 対策開始 自宅内感染	濃厚接触者の 待機期間	濃厚接触者の待機期間 （別の家族等の発症日又は自宅内での感染対策開始日の翌日から5日間）					濃厚接触者の 待機最終日	濃厚接触者の 待機解除日	
				別の家族等の 発症日（※2）						

※1 陽性者が診断時点で無症状の場合は検体採取日 ※2 無症状であった陽性者が発症した場合も、新たな発症者が生じたものとなります。

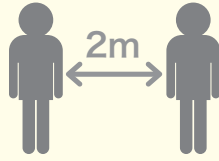
【注意】

居宅内で感染対策を行わない場合は、上の図と違い「陽性者の療養解除日の翌日から5日後」と待機期間解除となります。また、居宅内で新たに陽性者が発生した場合は、最も遅い陽性者の療養解除日の翌日から5日後となります。

感染対策を徹底してください

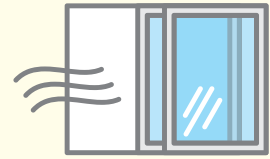
●部屋を分けましょう

食事や寝る時も別室が望ましいです。部屋を分けられない場合には、少なくとも2mの距離を保ちましょう。仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。



●換気をしましょう

風の流れができるように2方向の窓を開けると効果的です。換気扇や扇風機などもお使いください。



●マスクをつけましょう

使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。マスクを外した後は必ず石けんで手を洗ってください。マスクが汚れた時は、新しい清潔なマスクと交換してください。



●手で触れる共用部分を消毒しましょう

物に付着したウイルスはしばらく生存します。ドアのノブなど共用部分は消毒しましょう（アルコール70%以上）。



●こまめに手を洗いましょう

こまめに石けんで手を洗いましょう。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

●ゴミは密閉して捨てましょう

鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、屋外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに手を石けんで洗いましょう。

●あなたのこころのケアに関すること

自宅待機などにより、それまで感じたことのない不安・心配におそわれることがあります。こうした不安やストレスは、誰かに話すことや相談することで和らぐことがあります。おひとりでは抱え込まず、ご相談ください。

※匿名で相談できます。プライバシーに十分配慮して対応します。

■新型コロナ こころのフリーダイヤル

0120-017-556 毎日 午前9時30分～午後5時
(土・日・祝日・年末年始も実施)

■こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

月曜日～金曜日 午前9時～正午、午後0時45分～午後5時（土・日・祝日・年末年始を除く）

【夜間相談】土・日・祝日を除く、午後6時30分～午後10時30分（受付は午後10時まで）



匿名で
相談可能です

新型コロナウイルス感染症に関するこころのケアについて 堺市 [検索](#)

●発熱などの症状が悪化した場合



かかりつけ医や検査を行った医療機関にご相談ください。受診の際は、必ず事前に電話で予約してから行ってください。



○医療機関の検索は大阪府ホームページ [大阪府 診療・検査医療機関](#) [検索](#)

○スマホやパソコンなどで検索できない場合はこちらにお問合せください。

〈堺市 新型コロナ受診相談センター〉 **TEL 072-228-0239**

【平日 午前9時～午後8時/土日祝 午前9時～午後5時30分】

その他のご質問はこちらをご確認ください。

新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け) 厚生労働省 [検索](#)

※災害時の避難行動について※

災害時の避難行動については、あらかじめ「区別防災マップ」でお住まいの地域のリスクを正確に把握しておくことが重要です。安全であれば自宅に留まる「在宅避難」も適切な避難行動です。区別防災マップは堺市ホームページ(右のコード)から確認できます。



区別防災マップ