

# COVID-19 の検査で、“陽性”（感染している）と、いわれたら？

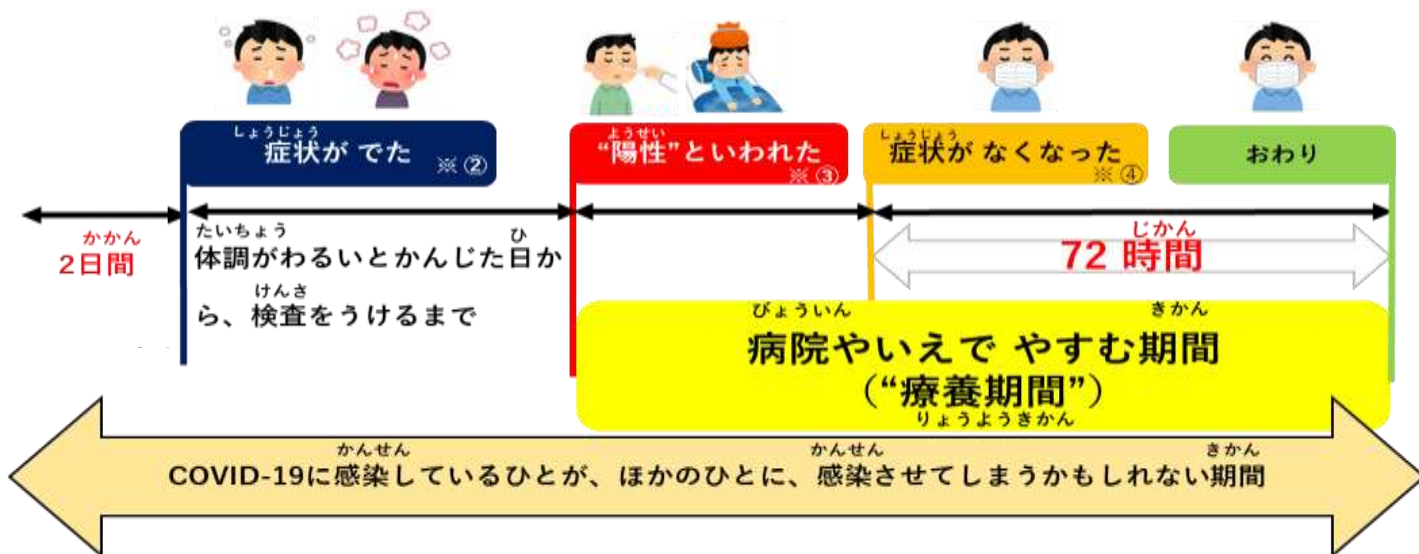
症状（ねつがある、からだがだるいなど）があるとき ※①



「症状がでた日から、10日間以上」

「症状がなくなった日から、72時間以上」

この2つがおわったら、いつものくらしに、もどれます。

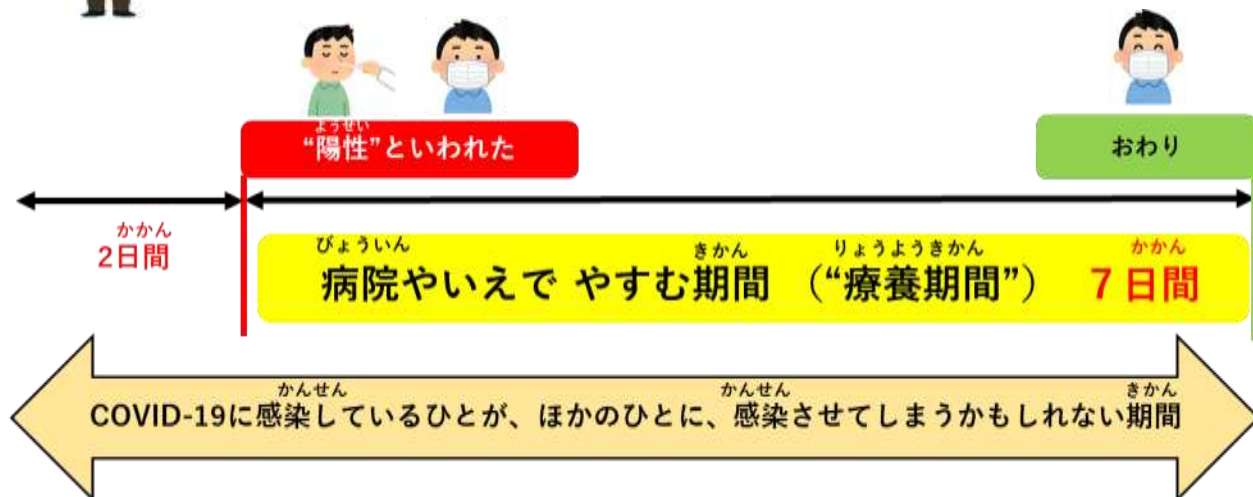


症状（ねつがある、からだがだるいなど）がないとき



検査をした日から、7日間以上すぎているれば、

いつものくらしに、もどれます。



※① ECMO などをつかった治療をしなかったとき。

※② 症状がではじめた日。いつ症状がでたかわからないときは、“陽性”といわれた検査をうけた日。

※③ “陽性”といわれた検査をうけた日。

※④ 熱をさげるとすりをのまなくても、熱がさがっていて、せきやいきるしさが、よくなってきているとき。

## Q & A

### 【濃厚接触者】

#### Q1. 濃厚接触者とは？

**A1.** 「濃厚接触者」とは、**COVID-19**の検査で“陽性”になったひと（感染しているといわれたひと）と、①の期間に感染したひとと直接あっていて、②の条件にあてはまるひとのこと。

#### ①【期間】

- 症状（熱がある、のどがいたい、せきや鼻水がでるなど）がある：症状がでた日の2日前から
- 症状がない：検査をした日の2日前から



療養期間  
(病院や家でやすむ期間)



#### ②【条件】

- いっしょにすんでいる
- ながい時間いっしょにいた（車や飛行機のなかなども）
- しっかりと感染予防をしないで、COVID-19に感染したひとのお世話をしていた
- COVID-19に感染したひとの鼻水やたんなどに、さわった可能性がたかい
- マスクをしないで、COVID-19に感染したひとと、1m以内で15分以上あった

※感染状況によって、かわることがあります。

## Q2. のうこうせつしよくしゃ濃厚接触者になったひとと、あいました

A2. のうこうせつしよくしゃ濃厚接触者のひとが、“ようせい陽性”になったとき、あなたがのうこうせつしよくしゃ濃厚接触者かどうかきまるまでは、しっかりかんせんたいさく感染対策（マスクをつける、てあらい・しょうどく、こんでいるところにいかない）をつづけましょう。

○かんせんたいさく感染対策ポスター：<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/data.html>

【じたくりようよう自宅療養（びょうき病気がよくなるまで、いえですぐす）】

## Q3. じたくりようよう自宅療養になったときに、そうだん相談できる場所は？

A3. あなたがすんでいるところのコールセンターや、そうだんまどぐち相談窓口そうだんに相談できます。

○それぞれのちいき地域のそうだんまどぐち相談窓口：<https://www.c19.mhlw.go.jp/>

## Q4. じたくりようよう自宅療養になったとき、ようい用意しておくものは？

A4. じたくりようよう自宅療養のあいだ、そとにでられません。5～7日分のにちぶんたべものを、ようい用意しておきましょう。

《たとえば》・うどん、シリアル、レトルトのごはんやおかず、インスタントのたべもの

・かんづめ、おかし、スポーツドリンクやすいぶん水分をとれるのみもの

また、たいおんけい体温計のでんち電池もかくにん確認しておきましょう。

## Q5. ドラッグストアにある、ねつ熱をさげるくすりを、のんでもいい？

A5. はい。のみかたやのむりょう量をよくかくにん確認して、のみましょう。

ほかのくすりをのんでいる、にんしん妊娠・じゆにゆう授乳をしている、びょうきcovid-19 igaいの病気にかかっている、

アレルギーやぜんそくがある。またはつよい痛みや、いたたかいねつ熱などがつづくときは、いつもかよ

っているびょういん病院のいし医師か、やくざいし薬剤師にそうだん相談してください。

## Q6. くすりが、たりなくなったときは？

**A6.** あなたがすんでいるところに、相談<sup>そうだん</sup>しましょう。

○それぞれの地域<sup>ちいき</sup>の相談窓口<sup>そうだんまどぐち</sup>：<https://www.c19.mhlw.go.jp/>

## Q7. パルスオキシメーター（血<sup>ち</sup>のなかの酸素<sup>さんそ</sup>の%（SpO<sub>2</sub>）をはかる機械<sup>きかい</sup>）とは？

**A7.** SpO<sub>2</sub>が93%よりひくいときは、いつも通っている病院<sup>びんえん</sup>の医師<sup>いし</sup>や保健所<sup>ほけんじょ</sup>に、すぐ<sup>すぐ</sup>に相談<sup>そうだん</sup>しましょう。パルスオキシメーターをつかうときは、指先<sup>ゆびさき</sup>をあたため、ゆっくりいきをします。

ネイルをしていると、ただしく計測<sup>けいそく</sup>できないばあいがあります。

かりたひとは、自宅療養<sup>じたくりょうよう</sup>がおわったら、かえしましょう。

（かえしかたのルールは、すんでいるところに確認<sup>かくにん</sup>してください。）



（パルスオキシメーター写真：一般社団法人日本呼吸器学会より）

## Q8. [重症<sup>じゅうしやう</sup>]の状態<sup>じょうたい</sup>とは？

**A8.** ICU（集<sup>しゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>治療室<sup>ちりょうしつ</sup>）への入院<sup>にゅういん</sup>や、人工呼吸器<sup>じんこうこきゅうき</sup>が必要な、いのちがあぶないひとのことを「重症<sup>じゅうしやう</sup>」  
といます。息<sup>いき</sup>がくるしい、肺炎<sup>はいえん</sup>のようすがあるひとは「中等症<sup>ちゅうとうしやう</sup>」とされ、そのなかで、治療<sup>ちりょう</sup>  
に酸素<sup>さんそ</sup>をつかうひとは「中等症II<sup>ちゅうとうしやう</sup>」、つかわないひとは「中等症I<sup>ちゅうとうしやう</sup>」とかんがえます。

熱<sup>ねつ</sup>がたかくても、呼吸<sup>こきゅう</sup>に問題<sup>もんだい</sup>がなければ「軽症<sup>けいしやう</sup>」とかんがえられます。しかし、「中等症<sup>ちゅうとうしやう</sup>」  
よりひどくても、きがつかないひともいます。

SpO<sub>2</sub>の数字<sup>すうじ</sup>がすごくさがっているときは、医師<sup>いし</sup>に相談<sup>そうだん</sup>してください。

## Q9. せき がひどく、たん がからんで、つらい。

**A9.** ながいあいだ、上<sup>うえ</sup>をむいてねていると、たんがたまりやすくなります。

からだのむきを、ときどきかえて、らかな姿勢<sup>しせい</sup>ですごしましょう。

Q10. 自宅療養のあいだ、"My HER-SYS"という健康管理ツールで、健康観察をします。

A10. あなたのパソコンや、スマートフォンをつかって、"My-HERSYS"にアクセスします。

保健所によって、健康観察のやりかたはちがいます。

○My HER-SYS リーフレット：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00295.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00295.html)

【療養解除（ちりょうおわり）・自宅待機（いえですごす）】

Q11. 療養解除について、おしえてください。

A11. したにかいてあるきかんがすぎたら、いえでの療養はおわりです。

・ 症状がある：発症日 = 症状が出た日から10日以上、かつ、よくなったあと、72時間がすぎたら

または、

よくなったあと、24時間以上間をあけて、2回のPCR検査で陰性だったら

・ 症状がない：検査から7日がすぎたら

・ 途中から症状がでた：最初は症状がなくても、途中から症状がでたら、症状がでた日が"発症日"

となります。保健所のしじに、したがってください。

(症状がでてから10日間は、だれかに感染させてしまうかもしれません)

(※この基準は、かわることがあります)

Q12. かぞくは、いつまで自宅待機（いえですごす）すればいい？

A12. 【A1】のとおり、いっしょにすんでいるかぞくは、濃厚接触者となりえます。

濃厚接触者の自宅待機は、かぞくが発症してから7日間。ただし、4日目と5日目に抗原定性

検査で、陰性とわかった場合、5日目で待機はおわりです。この期間がおわったあとも、7日間が

すぎるまで、健康チェックをつづけてください。

○かぞくが covid-19 に感染したときの対応：<https://www.mhlw.go.jp/content/household2.pdf>

Q13. covid-19 に<sup>かんせん</sup>感染したひとの、ゴミのすてかたは？

A13. covid-19 に<sup>かんせん</sup>感染したひとが、つかったティッシュやマスクには、ウイルスがついています。  
ゴミ箱にはゴミ<sup>ぼこ</sup>袋<sup>ぶくろ</sup>をかける、ゴミがいっぱいになるまえにゴミをだす、ゴミにさわらない、  
ゴミをだしたあとは、しっかり手<sup>て</sup>をあらいましょう。

○ゴミのだしかた：[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/leaflet-foreigner.pdf](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet-foreigner.pdf)

Q14. いちど<sup>ようせい</sup>陽性になったけど、ワクチンはうったほうがいい？

A14. いちど<sup>ようせい</sup>陽性になっても、ワクチンをうちましょう。理由<sup>りゆう</sup>は、もういちど<sup>かんせん</sup>感染するかもしれないからと、ワクチンをうつことで、さらに<sup>めんえき</sup>免疫（ウイルスからからだをまもる、からだのシステム）をつけて、病気がひどくなることを、ふせげるからです。

いま covid-19 に<sup>かんせん</sup>感染しているひとは、いえでのおやすみ<sup>きかん</sup>期間<sup>たいちょう</sup>がおわり、体調がよくなったあと、ワクチンをうちましょう。

2021/12/1 から、3回目<sup>かいめ</sup>のワクチン<sup>せつしゅ</sup>接種がはじまりました。

○ワクチンについて：[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_tagengo.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html)

○COVID-19 Q&A（えいご）：<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa.html>