

COVID-19 の検査で、感染していたら？

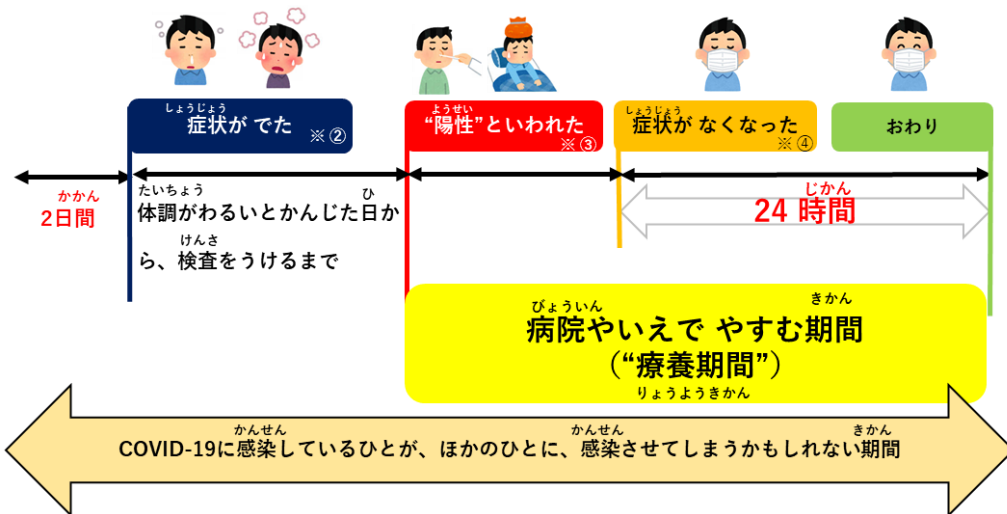
症状（ねつがある、からだがだるいなど）があるとき ※①



「症状がでた日から、7日間以上」

「症状がなくなった日から、24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。



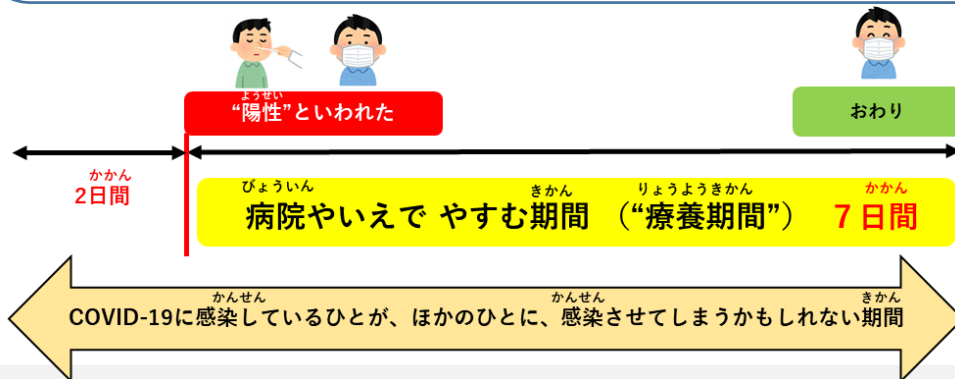
症状（ねつがある、からだがだるいなど）がないとき



検査をした日から、7日間以上過ぎていけば、

（5日目に検査キットで陰性だったら5日間）

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」といわれた検査を受けた日。

※③「陽性」といわれた検査を受けた日。

※④ 熱をさげるくすりをまなくても、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



りょうようきかん
療養期間
(びょういん いえ
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分以上あっていた

※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>

Q3. じたくりようよう自宅療養のあいだに、たいちよう体調がわるくなったときに、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. ねつドラッグストアにある、ねつ熱をさげるくすり（アセトアミノフェン、イブプロフェン、ロキソプロフェンなどのせいぶん成分をふくむくすり）を、のんでもいい？

A5. はい。のみかたやのむりよ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・じゅにゅう授乳をしている、びょうきcovid-19 以外の病気にかかっている、

アレルギーやぜんそくがある。またはつよいいた痛みや、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^{そうだん}しましょう。

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

Q7. パルスオキシメーター（血^ちのなかの酸素^{さんそ}の%（SpO₂）をはかる機械^{きかい}）とは？

A7. SpO₂が93%よりひくいときは、いつもいく病院^{びょういん}の医師^{いし}や保健所^{ほけんじょ}からいわれたところへ、すぐ相談^{そうだん}しましょう。パルスオキシメーターをつかうときは、指先^{ゆびさき}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^{けいそく}できないばあいがあります。

かりたひとは、自宅療養^{じたくりょうよう}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^{かくにん}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^{じゅうしやう}]の状態^{じょうたい}とは？

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

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

SpO₂の数字^{すうじ}がすごくさがっているときは、医師^{いし}に相談^{そうだん}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^{うえ}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、らくな姿勢^{しせい}ですごしましょう。

Q10. じたくりょうよう 自宅療養のあいだ、けんこうかんり "My HER-SYS"という健康管理ツールで、けんこうかんさつ 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。

ほけんじょ 保健所によって、けんこうかんさつ 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

りょうようかいじょ 【療養解除（ちりょうおわり）・じたくたいき 自宅待機（いえですごす）】

Q11. りょうようかいじょ 療養解除について、おしえてください。

A11. りょうよう 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。

・ しょうじょう 症状がある：はっしょうび 発症日 = しょうじょう 症状が出た日から7日以上、かつ、よくなったあと、じかん 24時間がすぎたら

または、

よくなったあと、じかんいじょうあいだ 24時間以上間をあけて、かい 2回のPCR検査でけんさ いんせい 陰性だったら

にゅういんしゃ（入院者やこうれいしゃしせつ 高齢者施設にいるひとは、かいじょう 10日以上、かつ、よくなったあと72時間すぎたらおわり）

・ しょうじょう 症状がない：けんさ 検査から7日がすぎたら または、5日目のけんさ 検査キットでいんせい 陰性のばあい

・ とちゅう 途中からしょうじょう 症状がでた：さいしょ 最初はしょうじょう 症状がなくても、とちゅう 途中からしょうじょう 症状がでたら、しょうじょう 症状がでた日が"発症日"です。

きじゆん（※この基準はかわることがあります）

（★）しょうじょう 症状があるときは10日間、しょうじょう 症状がないときは7日間がたつまでは、かんせん 感染するかもしれません。

たいおんをはかるなどたいちよう 体調をみる、こうれいしゃ 高齢者などハイリスクなひととあわない、ハイリスクなところに

いかない、かんせん 感染リスクのたかいところでしょくじ 食事をしない、マスクをつけるなど、かんせんよぼう 感染予防につながる

こうどう 行動をおねがいします。

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、濃厚接触者となります。

濃厚接触者の自宅待機は、かぞくが発症してから5日間。ただし2日目と3日目に抗原定性検査で、2回つづけて陰性とわかった場合、3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、健康チェックや感染対策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 に感染したひとの、ゴミのすてかたは？

A13. covid-19 に感染したひとが、つけたティッシュやマスクには、ウイルスがついています。ゴミ箱にはゴミ袋をかける、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

Q14. いちど陽性になったけど、ワクチンはうったほうがいい？

A14. ワクチンを何回うけたかにかかわらず、いちど陽性になっても、ワクチンをうちましょう。covid-19 に感染したあと、いえでのおやすみ期間がおわり、体調がよくなったあと、ワクチンがうてます。

○ワクチンについて：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>