

## 新型コロナウイルス感染症に感染したら、濃厚接触者になったら ～大学への連絡方法と自宅待機について～

北16条保健センター：011-736-5099 ・ 花川保健センター：0133-74-7063

### 発熱や風邪症状があったら・病院でPCR検査を受けることになったら

発熱や風邪症状があるときや健康面で不安なときは、保健センターに連絡しましょう。また、病院を受診してPCR検査を受けることになったときも保健センターに連絡しましょう。

### 濃厚接触者になったら・家族やアルバイト先など身近な人が濃厚接触者になったら

感染症感染者との濃厚接触者になったり、家族や同居人、アルバイト先など身近な人が濃厚接触者になったりしたときは、保健センターに連絡をしてください。保健センターに電話がつかないとき、休日などは、Googleフォームの「濃厚接触者連絡フォーム」に登録してください。  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWd1JvMULFVz-1QX-h2ZsHdLMGj9HuVofI9q4iViqHCy7Vug/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeWd1JvMULFVz-1QX-h2ZsHdLMGj9HuVofI9q4iViqHCy7Vug/viewform?usp=sf_link)



→ 陽性者や濃厚接触者の近くにいる濃厚接触者に特定されるかもしれない場合は、まだ特定されていなくても保健センターに連絡し、指示に従ってください。「知人が陽性！その時どうする？」も参照してください。札幌市HPの「陽性になった方・濃厚接触者の方・検査を希望する方へ」では、それぞれの対応について説明があります。<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/yousei-noukou-kensa.html>

### 自宅待機するように言われたら

自宅待機するように言われたときは、不要不急の外出は自粛してください。詳しくは、「家庭内の感染対策」を参照してください。

### PCR検査を受けたら

病院や保健所でPCR検査を行った人は、その結果について陽性、陰性にかかわらずGoogleフォームの「新型コロナウイルスPCR検査実施者連絡フォーム」に登録してください。  
[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLIyxzEAh-ewuR1JpGxT58fRdIlgSVVRcKxwVybiXRoKkAkyA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdLIyxzEAh-ewuR1JpGxT58fRdIlgSVVRcKxwVybiXRoKkAkyA/viewform?usp=sf_link)



①万が一陽性だった場合は、保健センターにも必ず連絡を入れてください。受付時間外や休日などは、連絡フォームの登録確認後、大学から折り返し連絡します（夜の登録は翌日の連絡になりますので、ご了承ください）。  
②陽性者が発症時に大学施設利用歴があった場合は、学内で接触者がいないか調査しますので、体調管理票に使用した座席番号や利用した場所を必ず記載してください。同じ教室や図書館等で一緒にいたりした人には自宅待機をお願いすることがあります。詳しくは、「陽性となった皆様をお願いしたいこと」を参照してください。  
※PCR検査の結果が陰性であった場合でも、保健所から一定期間の健康観察が必要とされた場合は、毎朝夕の検温と体調変化を記録してください。

札幌市HP「療養ナビ」 [https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/youseisha/ryouyou\\_navi.html](https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/youseisha/ryouyou_navi.html)

「療養解除日カレンダー」で解除日が確認できます。<https://covid-19-ryouyo-calendar-hkd.jp/#calendar>

### 厚生労働省感染確認アプリ COCOA の登録 →削除してください

COCOAアプリの機能が停止しました。アプリを削除してください。

削除方法については、厚生労働省「接触確認アプリ（COCOA）の機能を停止します」を参照してください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_29139.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_29139.html)

# 「知人が感染」その時どうする？

～新型コロナウイルス感染症への備え～

## 知人が感染者に！感染の可能性は？

① 感染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 感染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(又は同じ)ですか？

前です

感染の可能性は低いです

↓ 後(又は同じ)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。

- ✓ 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

### 行動の自粛を検討しましょう

・接触から一定期間(目安として5日間)の  
外出の自粛

▶食料品等の買い物等やむを得ない外出は必要最低  
限とし、外出の際は人混みを避け、短時間で済ませ  
るようにしましょう。

また、「マスクの着用」と「手指消毒の徹底」をお願い  
します。

▶7日間が経過するまでは、検温など自身による健康  
状態の確認やハイリスク者との接触やハイリスク施  
設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利  
用や会食等を避け、マスクを着用する等の感染対策  
をお願いします。

↓ いいえ

### 行動範囲に気をつけましょう

・接触から目安として7日間は以下  
の行動を控えるなどの配慮を！

- ・ハイリスク者(高齢者や基礎疾患のある者  
等)との接触
- ・ハイリスク施設(医療機関や高齢者施設等)  
への立ち入り
- ・不特定多数との飲食
- ・大規模イベントへの参加
- ・自身での健康観察と感染対策の実施

1人1人のご協力が大切です！

### 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、「感染者と接触があった」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



# 「知人が感染」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、感染者に確認してください。

- ◆ 感染者に確認する事項
  - ✓ 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
- ◆ 感染の可能性がある状況か確認する。
- ◆ ご自身の体調を確認し症状がある場合は受診する。

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。

- ◆ 感染者と、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 「感染者」にならないためには？

A3 次のことに注意しましょう。

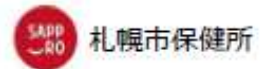
感染者となると、外出自粛など社会活動が大きく制限されてしまいます。日ごろから感染対策を行い、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう。

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

北海道



# 家庭内の感染対策



## 家庭内に新型コロナウイルスの陽性者がいる場合

### 家庭内での感染を防ぐために

新型コロナウイルスは、生活を共にする場面が多く、共用する場所が多い家庭内で感染する事例が多く発生しています。

家庭内の感染を最小限にするために、以下にポイントをまとめましたので家庭内に陽性者がいるときには是非ご活用ください。

### 【目次】

- |                       |             |
|-----------------------|-------------|
| ①陽性者の同居家族は濃厚接触者となります  | ⑦洗濯をする時は    |
| ②家庭内でもマスクを着用しましょう     | ⑧清掃をする時は    |
| ③居室を分けましょう            | ⑨ゴミの出し方     |
| ④換気をしましょう             | ⑩食事の際の注意点   |
| ⑤手洗い、手指消毒をしましょう       | ⑪看病をする方の注意点 |
| ⑥トイレ・風呂・洗面所などを消毒しましょう | ⑫外出について     |
|                       | ⑬その他        |

### ①陽性者の同居家族は濃厚接触者となります

陽性者と寝食をともにする同居家族等は濃厚接触者となります。更なる感染拡大防止のため、疑わしい症状が出ていなくても、家庭内での感染対策を講じましょう。

また、対策実施後または最後の接触から7日間は、ご自身の健康観察を実施しましょう。



### ②家庭内でもマスクを着用しましょう

- 家庭内に陽性者がいる間は全員がマスクを着用しましょう  
※2歳以下の子どもや安全にマスク着用ができない場合はこの限りではありません
- マスクの素材は不織布にしましょう
- 使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。
- 鼻と口がしっかりカバーされて、顔とマスクの間に隙間がないことを確認しましょう
- マスクの表面には触れないように、外したときには手洗いやアルコールによる手指消毒を行いましょう





### ③居室を分けましょう

- ・ 陽性者とは部屋を分けましょう
- ・ 陽性者同士の部屋は一緒でも構いません
- ・ 陽性者以外の家族同士も部屋を分けるのが望ましいでしょう
- ・ 陽性者はトイレ、風呂、洗面所を利用する時以外は部屋から出ないようにしましょう
- ・ 特に食事や寝る場所は別々にしましょう
- ・ 子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも 2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします
- ・ 寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。



### ④換気をしましょう

- ・ 2方向の窓を1回あたり数分間程度開け放し、毎時2回以上を目安に定期的に換気してください
- ・ 共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう
- ・ 扇風機やサーキュレーターを用いた換気も有効です
- ・ 窓がない場所でもドアに向かって空気を流すようにしましょう

#### 個室がない間取りの場合(例)



## ⑤手洗い・手指消毒をしましょう

- ・石鹸を用いた手洗い、アルコールによる手指消毒が効果的です
- ・新型コロナウイルス感染症は咳やくしゃみによる飛沫感染だけでなく接触感染でも広がります
- ・自分の手にウイルスがついていて、その手で顔に触れてしまうと目、鼻、口からウイルスが入り込んでしまいます
- ・陽性者の方のケアをした後や、ゴミを片付けた後、食事の前後などに手洗いまたは手指消毒を行いましょう



## ⑥トイレ・風呂・洗面所などを消毒しましょう

- ・トイレ、風呂、洗面所などは専用にてできればよいですが、多くの場合共用することになると思います
- ・陽性者が手で触れた箇所(ドアノブ、スイッチ、便座、トイレットペーパーホルダー、レバーなどを)消毒しましょう
- ・可能であれば陽性者の使用後は換気をしましょう(④「換気」参照)
- ・陽性者の風呂の利用は一番最後にして使用後はシャワーで流し換気をしましょう
- ・脱衣スペースや洗面所も消毒しましょう
- ・いずれの場所でもタオルの共用は避けましょう
- ・スプレーだけでは消毒は不十分です。アルコールを吹き付けたキッチンペーパー等で拭き上げましょう



## ⑦洗濯する時は

- ・洗濯洗剤に含まれる界面活性剤でコロナウイルスの感染力を十分に失わせることができます
- ・陽性者のものを分けて洗ったり畳んだりする必要はありません
- ・洗う前の衣類やリネン、タオルにはウイルスが付着している可能性があるため、顔近くで持ち運ばないように注意しましょう
- ・洗濯機に入れる際には静かに入れましょう
- ・洗濯の際に触れたスイッチやフタ、蛇口などは消毒するとより安心です



陽性者の衣類を分ける必要はありません



## ⑧ 清掃する時は



- ・ 掃除機の使用は床のウイルスを舞い上げてしまうおそれがあるため使用は控えましょう
- ・ フローリングであればホコリをとる程度、絨毯であれば粘着テープでゴミをとる程度にしましょう。環境面の中でも床にはウイルスが多くいますので、床の清掃物品に触れる際には手洗い・手指消毒を行い、顔に触れないように注意しましょう

- ・ 消毒に使うものは、以下のものが有効です
  - 70%以上のアルコール
  - 薄めた塩素系漂白剤（濃度を0.05%に調整）



- ・ 消毒する場合は、たっぷりの量をキッチンペーパー等にしみこませ、しっかりと圧をかけて拭きます
- ・ 陽性者が使用した後や、1日1~2回を目安に消毒するとよいでしょう



## ⑨ ゴミの出し方



- ・ 陽性者が鼻をかんだティッシュやマスクなどにはウイルスが付着している可能性があります。鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、ゴミ出しをする際には口をしっかりとしぼり、密閉して出しましょう。

- ・ 詳細は下記URL（排出ルール等に関するお知らせ）を参照してください

<https://www.city.sapporo.jp/seiso/gomi/haishuturuleo/sirase.html>

## ⑩ 食事の際の注意点

- ・ 食事は最も感染リスクが高くなる機会のひとつです。食事は別々にとるようにしましょう
- ・ 洗浄は台所用の中性洗剤に含まれる界面活性剤で十分で、陽性者のものを分けて洗う必要はありません
- ・ ただし、使い終わった後の容器にはウイルスを含んだ唾液が付着している可能性があるため、洗浄の際には静かに洗うようにして水が顔にかからないようにしましょう
- ・ 手袋をつけたり、スポンジを分けることも感染防止に役立ちます

陽性者の食器を分けて洗う必要はありません



## ⑪看病をする方の注意点

感染した方の看病は限られた方で行い、以下に該当する方は、看病をするのは避けてください

- 心臓、肺、腎臓に持病のある方
- 免疫の低下した方
- 糖尿病の方
- 妊婦の方

## ⑫外出について

### ■陽性者の方

「有症状の場合で症状軽快から 24 時間経過後」又は「無症状」の場合には、食料品等の買い出しなど必要最小限の外出を行うことは差し支えありません。

ただし、移動時は公共交通機関を使わないこと、外出時や人と接する際は短時間とし、必ずマスクを着用するなど自主的な感染予防行動の徹底をお願いいたします。

### ■濃厚接触者の方

やむを得ない場合には、マスク着用等の感染対策を徹底した上で、できるだけ短時間で人との接触を避けていただければ、食料・日用品の購入を目的とした最低限の外出は可能です



## ⑬その他

### ものの受け渡し

- ・ ドアノブにかける、受け渡し用の台の上（地面から一段高いところ）に置くなどし、直接の受け渡しを避け、対面による感染リスクを減らしましょう



### 家庭内で療養してから入院になった場合

- ・ 陽性者が使用していた部屋は特別な清掃はする必要はありません
- ・ 新型コロナウイルスは長くても3日以上は生存しないため、使用後の部屋は閉め切って3日間(72時間)放置してから清掃するとよいでしょう

その他、自宅療養中に必要な情報は「療養ナビ」からご確認ください

検索 札幌市 療養ナビ





# 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(又は同じ)ですか？

前です

感染の可能性は低いです

後(又は同じ)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。

□ 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>