

# 「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

↓ いいえ

## 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。

## 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

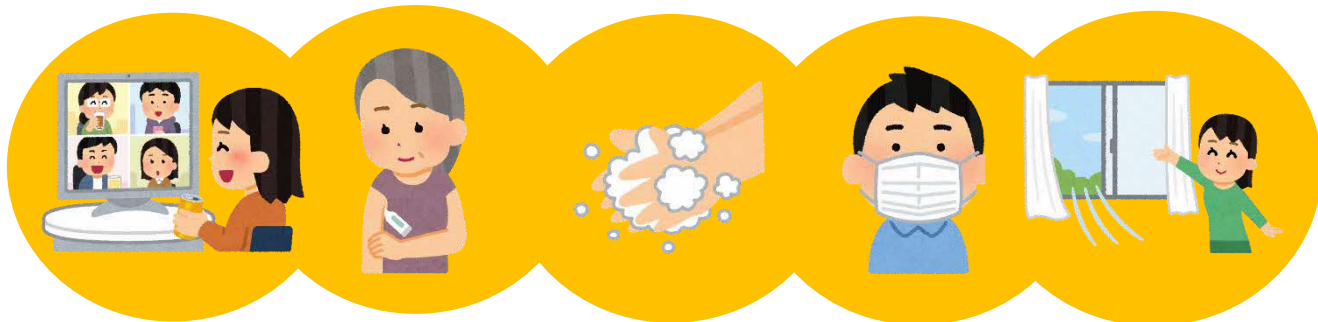
# 「知人が感染」その時どうする？

～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