



随時記者発表

項 目	ご自身や身近な人が新型コロナウイルスに感染したときの対応について			
区 分 等	発 表	月 日 時 分	説明者	
	資料配布	1月25日 時 分		
配 布 資 料	北海道ホームページ（A4 6枚）			
発 表 要 旨	<p>現下の新型コロナウイルス感染症の感染急拡大を受け、道では、重症化リスクが高い患者の方を迅速かつ的確に必要な医療につなげることを念頭に、これまで保健所が行ってきた濃厚接触者の調査の対象を原則、同居家族や医療機関、介護福祉施設等に重点化し、その他の対象者、職場においては、自主的な外出自粛や健康観察をお願いすることとしましたので、お知らせします。</p> <p>なお、内容の詳細については、北海道ホームページをご確認ください。</p> <p><北海道ホームページ> https://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kst/kansenkakudai_taiou.html</p> <p>※ホームページ掲載資料</p> <ol style="list-style-type: none"> ①用語説明と全体の流れ ②接触者のリストアップと対応方法、リスト表、健康セルフチェック表 ③リーフレット <ul style="list-style-type: none"> ・陽性者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～ ・「知人が陽性」その時どうする？ ～新型コロナウイルス感染症への備え～ <p>※ 当振興局において、関係団体あてに通知しております。</p>			
報道に当たってのお願い	感染拡大防止に向け、広く道民の皆様にも周知するため、積極的な報道をお願いします。			
担 当	北海道日高振興局総務課 総務課長 井上 香織 電話 0146-22-9040（直通）			



検索

HOME > 保健福祉部 > 感染症対策局感染症対策課 > ご自身や身近な人が新型コロナに感染したときの対応について

ご自身や身近な人が新型コロナに感染したときの対応について

カテゴリー

- > お知らせ
- > 新型コロナウイルス感染症

感染症対策局感染症対策課

ニュー

注目情報

感染症対策係

- > 感染症対策に関すること（新型コロナウイルス除く）

- > ウイルス性肝炎対策

- > 入札情報

調整班

- > 新型コロナ：道内の発生状況
- > 道内の市町村別感染状況（1週間累計）

- > 感染症対策専門委員会に関すること

交付金対応班

- > 「エールを北の医療へ！」～地域医療を守るため、ご支援ください

- > 新型コロナウイルス感染症緊急包括支援

ワクチン等予防対策班

- > ワクチンの進捗状況

- > 新型コロナウイルスワクチンの情報

- > 入札情報（ワクチン等予防対策班）

地域支援班

- > ご自身や身近な人が新型コロナに感染したときの対応（現下の

- ページ内目次**
- 陽性者ご本人の対応
 - 陽性者から「感染の可能性がある」と連絡を受けた方の対応
 - 陽性者から連絡を受けた職場や学校など事業所の対応
 - 関連資料

現下の感染急拡大を受け、道では、重症化リスクが高い患者の方を迅速かつ的確に必要な医療につなげることを念頭に、これまで保健所が行ってきた濃厚接触者の調査の対象を原則、同居家族や医療機関、介護福祉施設等に重点化し、その他の対象者、職場においては、自主的な外出自粛や健康観察をお願いすることとしました。

このページでは、道民の皆様、事業所・学校等の方々をお願いする対応の手順や留意事項等をまとめていますので、ご参照の上、もしもの時に備えていただくとともに、ご自身や身近な人が新型コロナに感染したときには、ご対応をお願いします。

なお、すでに体調不良を訴えている方や緊急性が高い方がいらっしゃる場合は、かかりつけ医または「[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）にご連絡をお願いします。

陽性者ご本人の対応

速やかに、ご自身で、「感染の可能性がある方」（同居のご家族を除く）や「勤務先」などにへの連絡をお願いします。

なお、陽性となった全ての方に保健所から症状や健康状態などをお伺いするといった、これまでの対応に変更はありません。

陽性者ご本人が確認すること

- ご自身の検査日
- ご自身が発病（症状が出た）した日
- ご自身が発病した日（無症状の場合は検査日）の2日前からともに行動した方の有無

連絡の対象となる「感染の可能性がある方（状況）」の例

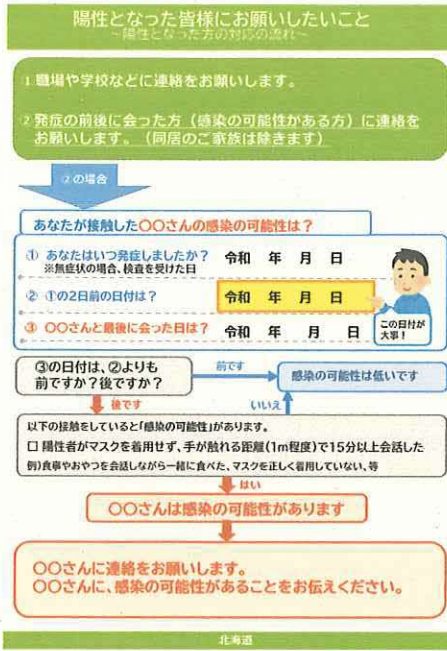
ご自身の感染可能期間中（発病した日の2日前から入院や自宅待機開始までの期間）に、マスクをしないで（あごにずらして等）会話した人

※目安は「対面で話した」、距離は「1メートル以内」、時間は「15分以上」です。

その他、ご自身が「せきやくしゃみをしていた」「大きな声を出した」場合のほか、「換気が悪い場所にいた」場合など

リーフレット

新型コロナウイルス感染症と診断された方に行っていただくことをまとめました。



PDFファイル

[陽性となった皆様にお願いたいこと～陽性となった方の対応の流れ～ \(PDF 811KB\)](#)

陽性者から「感染の可能性がある」と連絡を受けた方の対応

ご自身で、10日間の健康観察を行うとともに、外出の自粛をお願いします。

陽性者から連絡を受けた方が確認すること

陽性者の検査日

陽性者が発病（症状が出た）した日

陽性者が発病した日の2日前からともに行動した日（陽性者が無症状の場合は、検査日の2日前からともに行動した日）

連絡を受けた方に症状がある場合の対応

かかりつけ医または「[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）にご連絡をお願いします。

リーフレット

身近な方から「新型コロナウイルス感染症と診断された」と連絡を受けた方に行っていただくことをまとめました。

ご自身で健康観察を行う際は、健康セルフチェック票をご活用ください。

- 感染拡大時における取扱い
- 陽性と診断された方へ（新型コロナウイルス感染症）
- 療養を終えた方へ（新型コロナウイルス感染症）
- 濃厚接触者の方へのご連絡
- 聴覚に障がいのある方など向け専用連絡先
- 新型コロナ健康相談センターに関すること
- 北海道COVID-19支援ナース事業
- 自宅療養者等の治療に関与する医療機関等
- 療養体制班
 - 新型コロナウイルス感染症対策協力看護師登録制度
- 医療・検査体制班
 - 新型コロナウイルス感染症の自費検査について
 - 新型コロナウイルス感染症の抗原検査キットについて
 - 感染症法第15条に基づく調査に関する委託契約（SARS-CoV2関係）
 - 発熱者診療・検査医療機関について
 - 各圏域の入院医療体制（新型コロナウイルス感染症）

「知人が陽性」その時どうする？

～新型コロナウイルス感染症への備え～

知人が陽性者に！感染の可能性は？

① 陽性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日前の日は？ 令和 年 月 日

③ 陽性者と最後に会った日は？ 令和 年 月 日

③の日は、②よりも前ですか？後ですか？

前です → 感染の可能性は低いです
 後です → 感染の可能性はあります

以下の接触をしていると「感染の可能性」があります。
 陽性者がマスクを着用せず、手が触れる距離(1m程度)で15分以上会話した
 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、毎

ご自身で健康観察を行ってください。

・1日2回、体温を測り健康状態を確認
 →「健康セルフチェック票」を記入してください
 ・仕事を含めた不要不急の外出は控える
 ・他人との接触をしないようにする

健康観察終了日 令和 年 月 日

症状がある場合は……

健康観察期間中に症状が出た場合も対応です

①かかりつけ医にご相談ください
 受診する際は、事前に電話し、「陽性者と接触があった」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

QRコード

③抗原検査キットを使うときは？
 検体等で医療用として販売されているものを使いましょう。「陽性・高リスクと判定されれば、検査・PCRの対応をお願いします。なお、無症状者の使用は推奨されていません。
 検査を受けて陰性であったとしても、10日間の健康観察や外出自粛をお願いします。

北海道

「知人が陽性」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たくくない状況です。親しい友人・知人など身近な方が感染したとしても、自分への感染を防ぐために、日ごからの感染対策が必要です。

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、濃厚接触者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」と連絡があったら

A1 次の期間について、重症化を避けるために、

- 陽性者に接触する事案
 - 検査日、○ 発症日(症状が出た)した日
 - 発症した2日前から検査日までの期間とする。○ 検査日の方は検査日の2日前から
- ご自身の体調を毎日確認し症状がある場合は受診する。
- 陽性の可能性がある見込みを確認する。

Q2 感染の可能性がある状況とは？

A2 次のような状況が参考になります。

● 陽性者と、発症前(検査前)に(検査した2日前から入館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。
 ● 陽性は「耳で話す」、陰性は「マスクを付けた」「15分以上」です。
 ● このほか、「話さなくても一緒に」「飲食がなかった」「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/information/2019-nCoV/2019-nCoV-03/2019-nCoV-03.html>

Q3 「陽性者」にならないためには？

A3 次のことを実践しましょう。

● 陽性者となる、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. 検体の確認
2. 手洗い・消毒
3. マスクは正しく着用
4. 友人などとの集まりは、オンラインで行うなど工夫を
5. 検査受診時は仕事や学校を休む
6. 食事、おやつ、飲み物など、マスクを外す場面では会話をしないなど、距離に注意
7. 目を触らなから上を触らない

北海道

健康セルフチェック票

健康観察終了日

氏名: _____

月日	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
最終接触日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
最高体温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
呼吸器症状		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
喉痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
呼吸困難		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
鼻汁・鼻閉		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
咽頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
嘔気・嘔吐		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
結膜充血		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
頭痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
全身倦怠感		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
関節筋肉痛		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
下痢		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
意識障害		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
けいれん		有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無	有・無
その他											
備考											

※ 症状が出た場合は、かかりつけ医または北海道健康相談センター（0120-501-507）に連絡し、最寄りの診療検査医療機関を情報の上、受診してください。

北海道 診療・検査医療機関

PDFファイル
[「知人が陽性」その時どうする？～新型コロナウイルス感染症への備え～ \(PDF 1.07MB\)](#)

陽性者から連絡を受けた職場や学校など事業所の対応

職場で陽性者と接触した「感染の可能性のある方」を選定の上、外出自粛を促し、「感染の可能性のある方」の10日間の健康観察をお願いします。

用語説明と全体の流れ

事業所や学校等の皆様による疫学調査で使用する用語の説明と全体の流れを記載しています。調査を始める前にあらかじめご確認ください。

[用語説明と全体の流れ \(PDF 471KB\)](#)

用語説明

陽性者

新型コロナウイルスの陽性判定を受けた方

接触者

陽性者の調査対象期間中に、陽性者と何らかの接触があった方

感染の可能性がある方

長期間又は適切な感染防止策を取らないまま、陽性者と接触があった方

健康観察（期間）

「感染の可能性がある方」になった際に、体調変化に留意していただく期間
陽性者との最終接触日の翌日から10日間の外出自粛と、1日2回の体温測定と体調管理を行っていただきます。

調査対象期間

陽性者が有症状の場合

陽性者の発症日2日前から最終接触日までの期間

陽性者が無症状の場合

陽性者の検体採取日2日前から最終接触日までの期間

全体の流れ

1. 陽性者本人から事業所、学校等に連絡
↓
2. 手順を参考に調査対象期間を確認
↓
3. 手順を参考にリストアップと判定
↓
4. 外出自粛や健康観察などの対応

体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、かかりつけ医または「[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)にご連絡ください。

調査の手順

施設種別ごとに調査・対応の手順と様式をまとめています。

下記の資料を参考に、陽性者の発症日2日前までに接触があった方を接触リストアップし、対応をお願いします。

事業所用	保育園・幼稚園用	学校用	放課後児童クラブ用
手順書（事業所）（PDF 308KB）	手順書（保育園・幼稚園）（PDF 190KB）	手順書（学校）（PDF 189KB）	手順書（放課後児童クラブ）（PDF 189KB）
接触者リスト様式（事業所）（XLSX 20.6KB）	接触者リスト様式（保育園・幼稚園）（XLSX 21KB）	接触者リスト様式（学校）（XLSX 20.6KB）	接触者リスト様式（放課後児童クラブ）

よくある質問

事業所等の関係者のPCR検査を保健所でまとめて受けることはできますか？

現在、集団感染対策で対応している病院や高齢者施設、体調不良を訴えている方を優先に検査を調整していますので、手順で「感染の可能性のある方」に該当した方をはじめ、一般の方はお受けいただくことはできません。

ただし、すでに体調不良を訴えているなど、症状がある場合は、かかりつけ医または「[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）にご相談ください。

学校の学級閉鎖、保育園・幼稚園の閉園、会社の運営についてどうしたらよいですか？

道では、濃厚接触者に関しては陽性者と最終接触した日から10日間の健康観察と外出自粛をお願いしております。

本調査で行われる「感染の可能性がある方」に関しては、同等の対応をお願いしたいと思いますが、学級閉鎖や閉園、会社運営に関して、道立保健所から指示することはありませんので、あらかじめご了承ください。

注意事項

調査中に体調不良の方が発生したら、ご本人から、かかりつけ医又は「[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）に連絡してください。

本手順は、新型コロナウイルス感染症の状況により、予告なしに変更となる場合があります。

関連資料

[新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領（2021年11月29日版）](#) | [国立感染症研究所](#)

[B.1.1.529系統（オミクロン株）の感染が確認された患者等に係る入退院及び濃厚接触者並びに公表等の取扱いについて](#) | [厚生労働省](#)

[（参考）感染拡大地域の積極的疫学調査における濃厚接触者の特定等について](#) | [厚生労働省](#)

カテゴリ [お知らせ](#) > [新型コロナウイルス感染症](#) >

[感染症対策局感染症対策課のカテゴリ](#) [注目情報](#) >

[ご自身や身近な人が新型コロナに感染したときの対応（現下の感染拡大時における取扱い）](#) >

このページに関するお問い合わせ

北海道新型コロナウイルス感染症対策本部指揮室

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目

TEL：011-231-4111

PDFファイルをご覧いただくためには、Acrobat Readerのプラグイン（無償）が必要となります。
お持ちでない場合は、お使いの機種とスペックに合わせたプラグインをインストールしてください。
[Acrobat Readerをダウンロードする](#)



[お問合せ・相談窓口](#)

[庁舎のご案内](#)

[サイトポリシー](#)

[個人情報の取扱いについて](#)

[サイトマップ](#)

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 電話番号 011-231-4111（総合案内）

一般的な業務時間：8時45分から17時30分（土日祝日および12月29日～1月3日はお休み）

法人番号：7000020010006