

陽性となった皆様にお願ひしたいこと

～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ひします。

② 発症の前後に会った方（感染の可能性がある方）に連絡をお願ひします。（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？後ですか？

前です

感染の可能性は低いです

後です

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。

□ 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があります

〇〇さんに連絡をお願ひします。
〇〇さんに、感染の可能性ががあることをお伝えください。

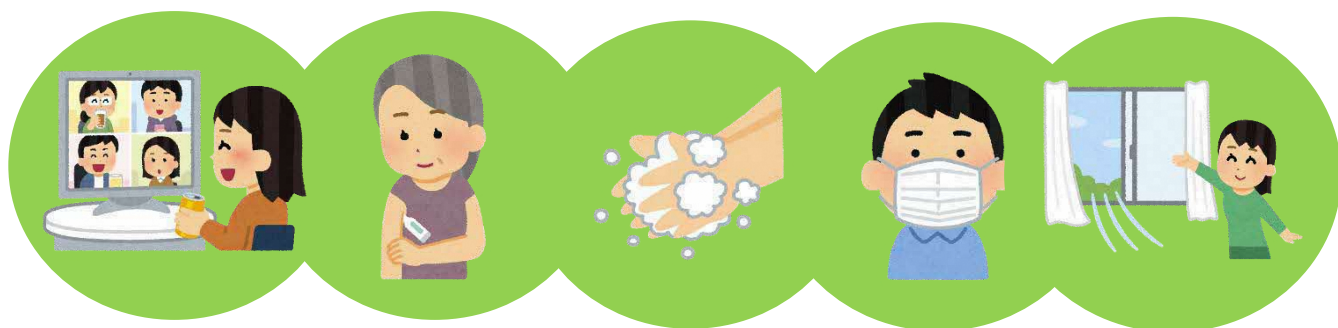
陽性となった皆様にお願ひしたいこと

～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、願ひ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>

「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日前の日付は？ 令和 年 月 日

③ 陽性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？後ですか？

前です

感染の可能性は低いです

後です

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。

□ 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

感染の可能性が
あります

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」をご活用ください
- ・仕事を含めた不要不急の外出は控える
- ・他の人との接触をしないようにする

最後に会った日+10日

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、「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



診療・検査医療機関
北海道ホームページ

○抗原検査キットを使うときは？

薬局等で「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」と判定された場合、①・②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。

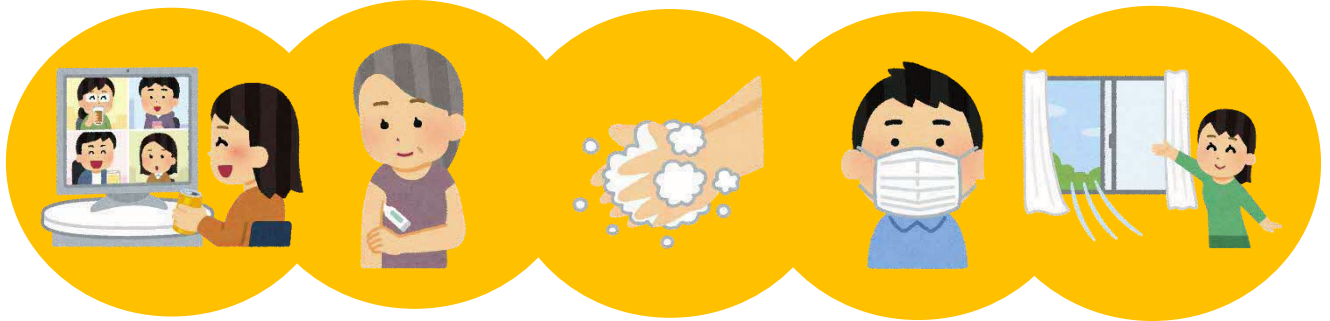
「知人が陽性」その時どうする？

～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、陽性者に確認してください。

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

Q2 感染の可能性がある状況とは？

A2 次のような状況を参考にしてください。

- ◆ 陽性者と、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 「陽性者」にならないためには？

A3 次のことに注意しましょう。

陽性者となると、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

用語説明と

全体の流れ

北海道

用語説明①



用語	定義
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（次ページ参照）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	長時間また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。

用語説明②

「調査対象期間」について

①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

<有症状>

日	月	火	水	木	金	土	日
調査対象外			発症日		最終接触日	陽性確定	

調査対象期間

発症日2日前から最終接触日



②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

<無症状>

日	月	火	水	木	金	土	日
調査対象外			検体採取日		最終接触日	陽性確定	

調査対象期間

検体採取日の2日前から最終接触日

全体の流れ

①陽性者本人から事業所等へ連絡



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&判定



④対応（外出自粛や健康観察など）



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健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。

接触者の リストアップ と対応方法

【事業所編】

北海道

手順① 事前準備

事前準備

1. 陽性者からの聞き取りで発症日（無症状の場合は検体採取日）を確認
2. 調査対象期間（発症日2日前～最終出勤日）を確認。
その間の出勤日を確認

手順② 接触者のリストアップ

状況

陽性者と手の触れることのできる距離（約1m以内）で、必要な感染予防策なし（お互いにマスクなし、又は陽性者がマスク着用なし、マスクを正しく着用できていない状態）で15分以上の接触があった状態。

+

リストアップの基準

会話



飲食



喫煙



換気の悪い室内で空間を共有



休憩室で寝具を共有

車に同乗

上記状況下で、陽性者と左記の接触が1つでもあった方をリストアップ

⇒「感染の可能性のある方」

手順③ 接触者への対応方法

前ページでリストアップされた方は、「**感染の可能性のある方**」です。

対象者には外出自粛や健康観察（10日間）のご協力を事業者側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。

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**北海道新型コロナ健康相談センター（0120-501-507）**へご連絡ください。



接触者の リストアップ と対応方法

【学校編】

北海道

手順① 事前準備

事前準備

1. 陽性者からの聞き取りで発症日（無症状の場合は検体採取日）を確認
2. 調査対象期間（発症日2日前～最終登校日）を確認。
その間の登校日を確認

手順②-1 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていなかった場合


リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と同じクラスのマスクをしていない児童・生徒、教職員
- ②陽性者と同じテーブルで食事をした児童・生徒、教職員
- ③陽性者と特別仲の良いマスクをしていない児童・生徒、教職員
- ④陽性者と換気の悪い環境で長時間過ごした児童・生徒、教職員
(狭い部屋で部活動を実施した など)
- ⑤その他 (上記以外で陽性者と密に接触があった児童・生徒、教職員)

上記に1つでもあてはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性がある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察(10日間)のご協力を学校側からお願いしてください。
上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



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健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。**

手順②-2 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていた場合


リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と長時間一緒にいたマスクをしていない児童・生徒、教職員
- ②陽性者と同じテーブルで食事をした児童・生徒、教職員
- ③その他 (上記以外で陽性者と密に接触があった児童・生徒、教職員)

上記に1つでもあてはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性がある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察(10日間)のご協力を学校側からお願いしてください。
上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



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健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。**