

# 濃厚接触者の皆さまへ（依頼）

長野県北信保健所長

この度、医療機関から北信保健所に新型コロナウイルス感染症感染者の届出があり、この届出に基づいて感染者の行動や接触者について調査したところ、感染の可能性がある期間にあなたが感染者と濃厚接触していたことが判明しました。

つきましては、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律第44条の3の規定に基づき、下記のとおり健康状態の報告、外出しないことその他感染防止に必要な協力をする事へのご理解、ご協力をお願いいたします。

記

## 1 健康状態の報告（新型コロナ感染者と最後に最終した翌日から10日間経過するまで）

- ・毎日、体温測定を行い、ご自身の体調を確認してください。（別紙にご記載ください。）

★次のような症状が出た場合は、速やかに保健所へご連絡ください

＜症状＞ ※症状には個人差がありますので、ご心配がある場合はご相談ください。

**発熱、のどの痛み、咳、鼻水、鼻づまり、味覚異常、嗅覚異常  
強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ など**

### 《連絡先》北信保健所

平日日中

☎0269-62-6104

土日・祝日・夜間

☎0269-62-3107

## 2 健康観察期間中は、下記にご留意のうえ、外出はしないでください。

- ・仕事は職場と相談いただき、在宅勤務や休暇もしくは他者との接触のない業務（共用場所の利用や、物品の共用は避ける）となるよう調整をお願いします。
- ・保育園への登園、学校への登校、塾や習い事などはお控えください。
- ・デイサービス等の通所サービスのご利用はお控えください。  
居宅介護サービスの利用については、ケアマネジャーとご相談ください。
- ・持病の定期受診等がある場合は、医療機関に事前に連絡を入れて指示に従ってください。  
医療機関への事前連絡なしに受診することはお控えください。
- ・買い物は、ネットスーパーの利用や濃厚接触者以外の人に頼む等、他者との接触が少ない方法で行い、やむを得ない場合は混雑していない時間帯を選び、マスクを着用し、短時間で済ませましょう。
- ・公共交通機関の利用は、避けてください。

### 3 感染予防対策の徹底

- ・石けんを用いて丁寧に手洗いをしてください。
- ・手洗いがすぐに出来ない状況では、アルコール消毒液も有効です。
- ・咳エチケット（マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用等）を守ってください。
- ・同居者がいる場合は部屋を分けて過ごしてください。部屋を分けられない場合には、マスクを着用し、少なくとも2m以上の距離を保ちましょう。同居者と同じ部屋での飲食は避けてください。  
また、共用部分（トイレ・風呂・台所、ドアノブ、電気のスイッチなど）がある場合は、使用後にアルコール等でのふき取り消毒を行いましょう。
- ・室内の換気を行いましょう。

#### 寒い時期の換気のポイント

- 機械換気による**常時**換気の実施（2003年7月以降に建てられた住宅に設置）
- ①機械換気が設置されていない場合は**常時**窓を開ける  
…室温18℃以上を目安に、室温が下がらない範囲で窓を少し開けておく
- ②連続した部屋等を用いた2段階換気（使用していない部屋の窓を大きく開ける）や、HEPAフィルター付き空気清浄機の使用も方法のひとつ
- 室内の湿度は40%以上を保つ（加湿器使用、洗濯物の室内干し等）

### 4 災害時の避難場所・避難方法に関する問い合わせ窓口

- ・健康観察期間中に災害が発生して避難が必要になる場合は、予めお住まいの市町村の窓口に連絡をお願いします。  
なお、避難された場合、避難所の入口でご自身が濃厚接触者である旨を受付の市町村職員へお申し出ください。
- ・緊急かつやむを得ないと県が判断した場合、必要な情報を市町村へ提供することがありますので、ご理解をお願いします。

## 健康記録表

月日	体温	症状 ※該当するものに○	月日	体温	症状 ※該当するものに○
/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )	/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )
/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )	/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )
/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )	/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )
/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )	/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )
/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )	/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )
/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )	/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )
/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )	/	朝 夕	咳、痰、咽頭痛、 息苦しさ、だるさ、 味覚・嗅覚障害、 他( )

※この用紙は、ご自身の覚書にご活用ください。

保健所への提出の必要はありません。

# 同居者が濃厚接触者と言われたら

## ～ 注意のポイント ～

令和3年7月1日作成

### Q. 濃厚接触者ってなに？

濃厚接触者とは、感染性がある時期に新型コロナウイルス感染者と空間の共有を含む接触があった人のうち、接触の状況から感染している可能性があるとして保健所に判断された人です。

### Q. 濃厚接触者は感染しているの？ / 濃厚接触者になるとどうなるの？

濃厚接触者 = 感染者ではありません。感染者と最後に接触した翌日から14日間はウイルスの潜伏期間のため、同居者を含む他者との接触を避けて過ごしていただく必要があります。また症状の有無にかかわらずPCR検査を行い、感染の有無を調べます。結果が陰性でもウイルスの潜伏期間中の過ごし方は同じです。

### Q. 濃厚接触者と同じ家にいても大丈夫？

同じ家で過ごしても構いませんが、濃厚接触者とそれ以外の人を過ごす部屋を分け、濃厚接触者は極力部屋から出ないようにしましょう。やむを得ず同じ部屋で過ごす場合は、2メートル以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどで分けをしましょう。また、同じ部屋で寝る時は、頭が向き合わないよう互い違いにするなど、顔から距離をとりましょう。お風呂は濃厚接触者が最後に入り、他の家族は十分に換気や掃除をしてから入りましょう。

濃厚接触者のお世話が必要な場合は、できるだけ限られた人がお世話をしましょう。

### Q. 洗濯は一緒にしても大丈夫？

洗濯物は同居の家族等全員の分をまとめて、洗濯用洗剤で洗って構いません。ただし、下痢や嘔吐の症状があり、衣類やシーツなどが汚染された場合は、手袋やマスクを着用し、分けて洗って完全に乾燥させてください。

### Q. 家族もマスクが必要？

同居の家族等も全員マスクを着用し、共有部分を使った後などは手洗いの徹底をしてください。マスクを外す際は、ゴムやひもをつまみ、表面には触れないようにしましょう。

### Q. 消毒や掃除は必要？

共有スペースだけでなくそれぞれの個室も、定期的（2方向の窓を30分に1回以上、数分程度開ける）に換気をしてください。

頻繁に手が触れる所（ドアノブや蛇口など）は、消毒液や家庭用の洗剤で1日2回以上拭いてください。トイレや洗面所の清掃をこまめに行いましょう。濃厚接触者が鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときには密閉して捨ててください。

タオルは、トイレ・洗面所・キッチンなどで共用しないように注意しましょう。

### Q. 一緒に食事をしても大丈夫？

別室もしくは時間をずらして食べてください。

食器やお箸は共有しないでください。特別な消毒などは不要です。洗う時の飛沫に注意しつつ、通常の食器用洗剤で洗ってください。

### Q. 外出はしてもいいの？

濃厚接触者は健康観察期間が終わるまでは外出を避けてください。同居の家族等は家庭内で感染対策を実施していることを前提に、外出などの行動に制限はありませんが、体温を測る等の健康観察をし、不要不急の外出は避け、咳や発熱などの症状がある時は職場や学校には行かないでください。