

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～

厚生労働省感染確認アプリ COCOA の登録

スマートフォン端末に厚生労働省接触確認アプリCOCOAの登録をしておきましょう。
陽性者と15分以上、1m以内の距離にいた人が陽性者の登録を行った場合に接触情報の通知が届きます。通知が届いたときは、保健所に通知があったことを連絡して、保健所の指示に従ってください。



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繋がらないとき、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



→ 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。

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、「自宅待機を指示された場合の対応について」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-ewuR1JpCxT58fRdI9gSVVRcKxwVybIXRoKkAkyA/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陽性だった方に大学施設利用歴がある場合は、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。
- ③厚生労働省接触確認アプリCOCOAに陽性情報の登録をしましょう。保健所等公的機関から登録に必要な処理番号を発行してもらってください。

※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。健康観察期間中、平熱で無症状の状態が続いたら、翌日より自宅待機は解除されます。

☆マスク着用、手洗い、アルコール消毒、換気等3密回避で感染防止対策を行いましょ。友達やサークルなど複数人での長時間の会食やカラオケなどから感染が広がっている傾向があります。また、家族内感染も多くなってきています。外出時だけでなく、ご家庭内でも手洗いと換気を行って感染リスクを減らしましょう。

「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

自宅待機を指示された場合の対応について

藤女子大学

◆自宅待機について

新型コロナウイルスの PCR 検査で陽性になった人と接触もしくはそばにいた場合、保健所が濃厚接触者を特定するまで、自宅待機をお願いすることがあります。保健所から濃厚接触者に特定された場合、また、濃厚接触者に特定された人との接触もしくはそばにいた人も、自宅待機をお願いすることがあります。

◆自宅待機を指示されたら

- ①不要不急の外出はできる限り控えてください。
 - ・通学は許可がでるまでできません。
 - ・アルバイト、友人との会食などは自粛してください。
- ②一人暮らしの場合
 - ・食料品の買い出しなどの外出も出来るだけ少なくし、やむをえず外出する際は、電車・バス・タクシーなどの公共交通機関は極力避け、マスクの着用と手指消毒などの感染予防策を必ず行ってください。
- ③家族や同居の方がいる場合
 - ・できるだけ他の人と別の部屋で、安静に過ごしてください。
 - ・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したりすることをお勧めします。
 - ・食事は別室でとってください。
 - ・トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にし、同居者とタオルを分けてください。
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
 - ・心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。
- ④健康観察
 - ・体温測定を 1 日朝夕 2 回行い、発熱の有無を確認してください。
 - ・風邪症状や味覚・嗅覚異常、呼吸が苦しくなるなどの症状の有無を確認してください。
- ⑤体調と環境の管理
 - ・こまめに手洗いを行ってください。
 - ・十分な睡眠や栄養をとるようにしてください。
 - ・部屋の換気を行ってください。
 - ・ドアノブやスイッチなど共用部分はこまめに消毒してください。
 - ・マスクや体液がついたティッシュなどは、ビニールに密閉してください。
- ⑥咳や発熱などの症状が出たら
 - ・大学の保健センターへ電話連絡し、濃厚接触者の疑いにより自宅待機中であることを伝え、指示を受けてください。

【参考】厚生労働省通達

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>

北海道

◎札幌市にお住まいの方は、「札幌市新型コロナウイルス感染症療養判定サイト」の登録をしてください。

<https://www.city.sapporo.jp/hokenjo/youseisha.html>