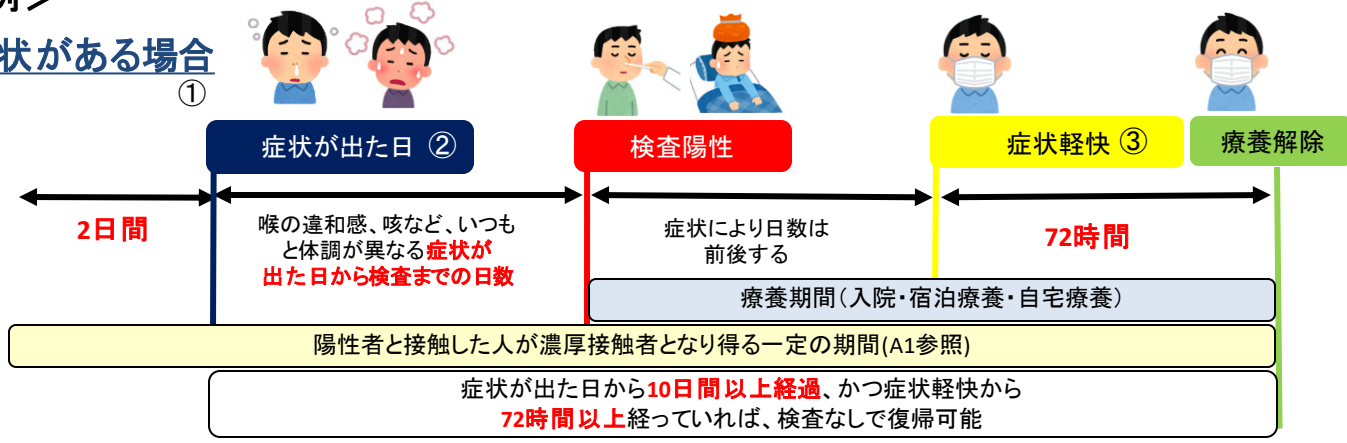
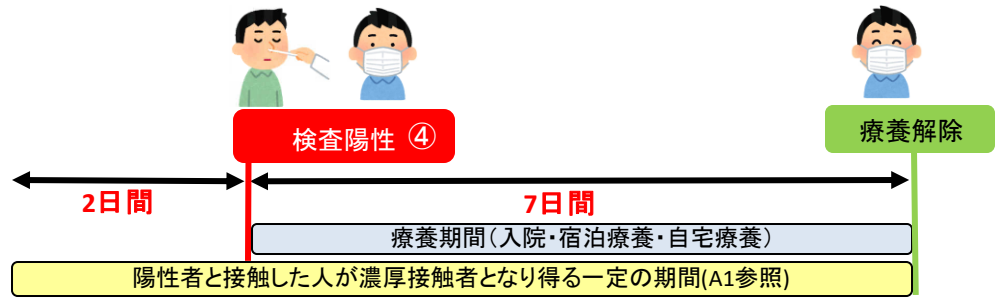


<例>

症状がある場合



症状がない場合



- ① 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。
- ② 症状が出始めた日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。
- ③ 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。
- ④ 陽性が確定した検体の採取日とする。

Q&A よくある質問

【濃厚接触者について】

Q1. 濃厚接触者の定義を教えてください。

**A1.** 濃厚接触者とは、陽性となった人と一定の期間に接触があった人をいいます。  
 一定の期間とは療養期間に加え、症状のある陽性者では発症日の2日前から、症状のない陽性者では検体を採取した日の2日前から療養を開始するまでの期間となります。  
 この期間に、以下の条件に当てはまる方を指します。

- 同居している人
- 長時間の接触(車内、航空機内等を含む。航空機内は国際線では陽性者の前後2列以内の列に搭乗していた人、国内線では周囲2m以内に搭乗していた人が原則)
- 適切な感染防護なしに患者(確定例)を診察、看護若しくは介護していた人
- 陽性者の気道分泌液や体液などの汚染物質に直接触れた可能性が高い人
- マスクなしで陽性者と1m以内で15分以上接触があった場合

ただし、これはあくまで原則であり、その他あらゆる状況を聞き取った上で保健所が総合的に判断します。

Q2. 濃厚接触者の接触者はどう対応すればよいのでしょうか。

**A2.** 濃厚接触者が陽性となった場合に改めて濃厚接触者に該当するか判断されるので、それまでは特に制限はありませんが、濃厚接触者は感染している可能性が高いため、十分に感染対策をして過ごしていただくことが重要です。

## 【自宅療養に関すること】

## Q3. 自宅療養になった場合の問い合わせ先を教えてください。

A3. 各自治体で設置しているコールセンターや相談窓口にお問い合わせください。

## Q4. 自宅療養時に用意しておいた方がよいものがあれば教えてください。

A4. 自宅療養中は外出することができません。食料の配送を行っている自治体もありますが、療養開始後すぐに届かない可能性もあるため、災害対策と同様に事前に用意しておくことと安心です。

以下の食品を参考に5～7日間分準備しておきましょう。

- ・うどんやシリアル等の主食
- ・レトルト食品(米含む)やインスタント食品
- ・缶詰(果物等)
- ・菓子類
- ・経口補水液
- ・スポーツ飲料 等

ネットスーパーや宅配(置き配)などを利用する方法もあります。  
また、体温計は平時より電池残量も含め、確認しておきましょう。

## Q5. 市販の解熱剤は服用しても問題ないでしょうか。

A5. 問題ありません。用法・用量等をよく確認の上、ご使用ください。

なお下記のような場合には主治医や薬剤師にご相談ください。

- ・他のお薬を内服している場合や、妊娠中、授乳中、ご高齢、胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下など病気療中の場合(飲める薬が限られていることがあります)。
- ・薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こしたことがある場合
- ・激しい痛みや高熱など、症状が重い場合や、症状が長く続いている場合

## Q6. 薬が足りなくなった時はどのように対応すれば良いですか。

A6. 自治体ごとに対応が異なります。オンライン診療で薬を配送している自治体もあります。受け取り方法は同居者がいる場合は同居者、いなければ置き配という方法もあります。



新型コロナウイルス感染症特設サイト  
健康や医療相談の情報

<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html>

## Q7. パルスオキシメーターの数値について、相談の目安及び注意事項を教えてください。

A7. SpO<sub>2</sub>(血中酸素飽和度)が93%以下の場合、保健所やかかりつけ医にすぐに連絡しましょう。パルスオキシメーターを使用する場合、冷房で指先が冷えていることもあるため、指先を温め、深呼吸をすることで改善することもあります。また、マニキュアやジェルネイルは外して測定をしましょう。正しく測定ができない場合があります。パルスオキシメーターは、メーカーにより測定値に多少の誤差が生じる可能性があります。



詳しくは日本呼吸器学会のリーフレットをご参照ください。  
[https://www.jrs.or.jp/modules/guidelines/index.php?content\\_id=68](https://www.jrs.or.jp/modules/guidelines/index.php?content_id=68)

## Q8. 療養解除後、使用したパルスオキシメーターはどうすればよいですか。

A8. 自治体等から配送されたパルスオキシメーターを使用された場合は返却が必要になります。必要な方へ確実に使用いただくために、自治体等ごとのルールに従って返却いただきますようご協力をお願いします。ご自身で確保されているパルスオキシメーターを使用された場合は付属の取扱説明書に従い、適切に保管しましょう。

**Q9. 熱が高くつらい場合、自分は重症にあたりますか。**

**A9.** 医学的に「重症」と呼ばれるのは、ICU(集中治療室)への入室が必要であったり、人工呼吸器が必要だったりする、いわば生命の危機に瀕している方を指します。息切れや肺炎の所見がある方を中等症とし、酸素が必要な人は中等症Ⅱ、必要ない人を中等症Ⅰとしています。つまり、熱が高く、しんどい場合も呼吸状態に問題がなければ、軽症と分類されます。逆もまた然りで、中等症以上の方でも自覚症状がない方が一定数います。それでもSpO2の数値が顕著に下がっている際は適切な治療を受ける必要がありますので、医師等の指示に従ってください。

**Q10. 咳がひどく、痰が絡んでつらい時の体勢を教えてください。**

**A10.** 長時間仰向けで寝ていると、重力で痰が溜まりやすくなります。肺を万遍なく膨らませたり、肺の血の巡りをよくしたりするためにも、時折うつぶせになるなど、楽な体勢で過ごしましょう。

**Q11. 熱中症対策について教えてください。**

**A11.** 冷房等を使用し、適切な温度を保ちましょう。経口補水液等で水分を十分に補給し、安静に過ごしましょう。



熱中症関連情報

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)

**Q12. 自宅療養時にMyHER-SYSで健康観察を行うよう言われたのですがどうしたらよいですか。**

**A12.** 自治体により健康観察方法は異なります。My HER-SYSを活用する際は、ご自身のスマートフォンやパソコンから健康状態を入力できます。保健所よりショートメッセージでURLが送られてきますので、そのURLにアクセスしていただき新規登録を完了させ、利用を開始してください。なお、保健所から電話等連絡が来る前にショートメッセージが届く場合もありますが、その際も利用登録を進めてください。



HER-SYSについて

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00129.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00129.html)

**【療養解除・自宅待機について】****Q13. 療養解除について教えてください。**

**A13.** **【症状がある場合】発症日＝症状が出現した日から、10日以上かつ症状軽快後72時間経過後**（または症状軽快後24時間以上空けて2回PCR等の検査を行い、陰性だった場合）に療養解除となります。  
**【症状がない場合】検体採取日から7日経過後**に療養解除となります。  
**【無症状者が途中症状が出た場合】**当初無症状の人であっても、途中で症状が出現してしまったら、発症から10日間は感染性があるとされているため、発症日が起算日になります。療養解除については、保健所の指導に従ってください。  
 ※療養解除基準は変更される可能性があります。

**Q14. 家族はいつまで自宅待機すればよいのでしょうか。**

**A14.** A1のとおり、同居家族は原則として濃厚接触者と判断されると考えます。濃厚接触者は7日間の待機が必要となります。その期間、陽性者と別室で生活していただいて本人は極力部屋から出ないようにする、マスクを着用する、手で触れる共有部分を消毒する、適切にゴミを処理する等の対応をお願いします。家族と適切に距離が取れないような状況においては、陽性者の療養解除から7日間になることもあります。※オミクロン株以外の患者の濃厚接触者の場合、14日間の待機が必要になる場合があります。なお、待機期間は変更される可能性があります。

### Q15. 新型コロナウイルス感染症に感染した方のごみの捨て方について

**A15.** 新型コロナウイルス感染症に感染した方が使用したティッシュやマスクにはウイルスが付着しているため、ごみ箱にごみ袋を被せて入れるようにしてください。ごみがいっぱいになる前に出すようにし、ごみに触れないように注意しながらしっかり縛りましょう。(気になる場合は2重にしましょう。)ごみを出した後はしっかり手を洗いましょう。



新型コロナウイルス感染症に係る廃棄物対策について

[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/coronakoho.html](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/coronakoho.html)

### Q16. 1度陽性になった場合もワクチンは接種した方がよいのでしょうか。

A16. 1度陽性になった場合にも、通常どおりワクチン接種をします。(※)  
理由は、新型コロナウイルス感染症に再度感染する可能性があることと、ワクチンを接種することによって、より強固な免疫ができるという報告があるからです。感染歴がある人の方が、ない人よりも高い抗体価が得られたという報告もありますが、今のところ通常どおり接種いただいた方が確実です。一方、発熱といった全身性の副反応や、接種部位の痛みといった局所の副反応が、感染歴のない方と比べると高い割合で発現するといった報告もあります。感染後や治療後に隔離が解除され、体調が回復して接種を希望する際には、その治療内容や感染からの期間にかかわらず接種することができます。

※令和3年12月1日より3回目の接種が順次進められています。



新型コロナウイルスワクチンに関するQ&A

<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>