

【今後の感染状況によって対応が変わる場合があるので、必ず各保健所に対応を確認してください！】

資料 1-3

■ 健康観察で確認すること、ポイント

- ・熱（ ）度
解熱剤を使用しても38℃以上の発熱が2日以上続いているか？（はい・いいえ）
 - ・主な症状（あれば具体的に）
 - ・表情・外見（自覚 or 家族からの聞き取り）（顔色が明らかに悪い、唇が紫色、いつもと違う、様子がおかしい）
 - ・意識状態（清明・ぼんやりしている・もうろうとしている）
 - ・SpO₂、脈拍（パルスオキシメーターがある場合）
 - ・呼吸苦（咳をしたときのみ呼吸が苦しい、動いた後のみ呼吸が苦しい、何もしていなくても呼吸が苦しい）
 - ・食事摂取量（普段と同じ量、普段の半分以上、普段の半分以下）
 - ・排尿（食事・水分摂取量が少ない場合）（半日で一度以上出ている、半日で一度も出ていない）
- ※下線に該当する場合は、医療の必要性（入院・往診等）を検討すること。

■ 療養解除基準

- ・発症日から10日間経過し、かつ症状軽快後、72時間経過した場合
- ・症状軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあること（R3.2.25付国通知）。

※最終日まで3日間、発熱がない（解熱剤の使用もない）、呼吸器症状の悪化がないことを確認できた場合は、療養解除（医師の包括的指示により解除可能かどうかリーダーに確認）。症状が継続している場合等の療養解除時期は、随時、医師と相談。

■ 療養解除にあたっての保健指導

- 厚生労働省の定める基準を満たしたため、本日で療養を終了します。
- 療養解除した時点で、他の人への感染性はありません。
- 稀な事例として、療養終了後に再度新型コロナウイルス陽性となる方が確認されています。そのため、今後4週間は、以下の点に気をつけてください。
 - ・一般的な衛生対策を徹底してください。
（石けんやアルコール消毒液を用いて手洗いをしてください）
 - ・人が集まるところに行く時には、マスクの着用を必ずしてください。
 - ・くしゃみをする時は肘や鼻や口を押されえるようにしてください（咳エチケットの実践）。
 - ・健康状態を毎日確認してください（体温測定を行い、発熱の有無を確認）。
 - ・発熱や咳、たん、息苦しさ、強いだるさ、その他心配な症状があれば、下記にご相談ください。
 - ・就業制限はありません。就業前には、必ずご自身の健康状態を確認してください。
 - ・体調が悪い時には、出勤、外出をやめてください。

■ 相談窓口

| | | |
|-------------------------|--------------|----------------------------------|
| 〇〇保健所 | | 月～金 8：45～17：30 |
| 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・フリーコール |
| 北海道外国人相談センター | 011-200-9595 | 平日9～17時 （12～13時休み） |
| 道の労働相談ホットライン | 0120-81-6105 | フリーコール 月～金 17～20時 土 13～16時 |

よくある相談と対応例（R3.6.4）

【今後の感染状況によって対応が変わる場合があるので、必ず各保健所に対応を確認してください！】

【陽性者編】

| No. | Q | A |
|-----|--|---|
| 1 | 療養解除になりましたが、家族はまだ自宅療養中です。明日から仕事（または学校）に行っていますか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・療養解除後は就業制限はありません。家族に陽性者がいる場合も就業制限はありませんが、職場や学校での取り決めがある場合もありますので、事前にご確認ください。 ・家庭内にウイルスが存在しています。持ち出さないよう、陽性者との接触を控え家庭内での消毒等を徹底し、外出時は手指消毒、マスクの着用等、一般的な感染対策を徹底してください（プラスチック等ツルツルした面に付着したウイルスは3日間生存すると言われています）。 |
| 2 | 療養終了となっても、PCR 検査が陰性であることを確認してから仕事に来るよう職場から言われている。そのため、もう一度 PCR 検査を受けることはできますか？ 自宅療養の療養終了後、PCR 検査を受けなくて良いのか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・これまで得られた科学的知見に基づき、療養解除の基準を厚生労働省で定めています。それを満たした場合は、他の人への感染性はなく、陰性確認の検査は不要です。 ・陰性証明のための行政検査（行政が必要と判断し検査を行う）は実施しておりません。 ・職場に、国の基準を満たし療養解除となっていることを説明し理解を得てください。 ・理解が得られない場合等、必要な場合は、保健所から職場に説明することも可能ですので、ご相談ください。 |
| 3 | 療養終了後、どのようなことに気をつけて生活すると良いですか？ | (療養解除にあたっての保健指導のとおり) |
| 4 | ホテル療養を終えた家族が帰ってきます。陽性者の私たちと一緒に生活しても大丈夫ですか？ | ・療養を終えた方は、普通通りの生活をしてかまいません。（留意事項は1と同じ） |
| 5 | 陽性者の療養終了後、濃厚接触者と通常どおり生活をしても良いか？ 明日、家族がホテル療養を終えて自宅に戻ってきます。濃厚接触者と一緒に生活しても大丈夫ですか？ | ・療養を終えた方は、普通通りの生活をしてかまいません。（留意事項は1と同じ） |
| 6 | PCR 検査結果の詳細を知りたい→変異株なのか | <ul style="list-style-type: none"> ・変異株の検査は全員に実施しておらず、必要な場合を除き、個別に結果はお知らせしておりません。 ・現在、患者の8～9割が変異株といわれております。 ・変異株は、感染力が強いと言われていますが、基本的な感染予防策はこれまでと変わりありません。引き続き、3蜜の回避、手指消毒、マスクの着用等、感染対策に注意してお過ごしてください。 |
| 7 | 陽性者の部屋の掃除はどうしたら良いですか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・ドアノブや照明のスイッチ、リモコン、洗面台、トイレのレバー等、患者が触れるものは1日1～2回消毒してください。トイレや浴室は使用の都度、拭き掃除をしてください。 ・定期的に換気をしてください（日中は1時間おきに5～10分程度）。 ・鼻をかんだティッシュなどにはウイルスが付着しています。マスク・手袋を身に付け、袋に入れ、密閉して捨ててください（可能であれば患者自身が密閉）。 |
| 8 | 陽性者の洗濯物はどうしたら良いですか？ | ・タオルや衣類の共用は避けてください。 |

【今後の感染状況によって対応が変わる場合があるので、必ず各保健所に対応を確認してください！】

| No. | Q | A |
|-----|---------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> ・衣類、布団やまくらカバーは、下痢、嘔吐など体液がついている可能性がある場合は、80℃、10分以上の熱湯消毒をしてから、通常の洗濯を行います。 ・気になる場合は、他の人の分と分けて洗濯しましょう。 ・加熱式の乾燥機にかけることも有効です。 ・色落ちが気にならないものであれば、薄めた次亜塩素酸ナトリウム水溶液（0.05%で使用）も有効です。 |
| 9 | 陽性者の療養中の証明書は発行できるか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・感染症法の「就業制限」の対象ではないことを確認後、「就業制限解除通知」を順次発行しています。 <p>（多くの患者さんがいるため、発行まで（ ）ヶ月程度、時間を要しています。ご了承ください。）（期間は事務の進捗状況により確認）</p> |

【濃厚接触者編】

| No. | Q | A |
|-----|--|---|
| 1 | PCR 検査が陰性だったので明日から仕事（または学校）に行ってもいいか PCR 検査が陰性だったため、職場に人がいなければ仕事に行ってもいいか | <ul style="list-style-type: none"> ・濃厚接触者であれば、患者との最終接触から2週間（潜伏期間）は、コロナ発症の可能性があります。まん延防止のため、外出自粛と健康観察のご協力をお願いします。 ・不要不急の外出はできる限り控え、通勤・通学もお控えください。（保健所で行うのは「協力依頼」「要請」の範囲で法的な権限はないため、就業継続については職場に相談するようすすめる）。 ・外出しなければならない場合には、症状がなくても発症・感染の可能性があることを自覚し、マスク着用、手指消毒等、感染対策を徹底してください。 ・生活必需品の買い物や持病の通院等は不要不急には該当しません。買い物は、できるだけ空いている時間に短時間で行くこと、受診は、あらかじめ病院に濃厚接触者であることを伝え指示を仰いでください。 |
| 3 | できるだけ早く PCR 検査を受けた方が良いですか | <ul style="list-style-type: none"> ・発熱等の風邪症状がある場合は、感染の可能性がありますので、速やかに PCR 検査を受けてください。 ・症状がない場合、患者との最終接触から一定期間空けた方が良い場合があります。保健所と相談してください。 |
| 4 | 濃厚接触者ではない他の家族と一緒に生活していても大丈夫ですか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・濃厚接触者は、「感染が疑われる方」です。部屋を分けるなど他の家族との接触を避け、マスク着用・手洗いの徹底等、家庭内に陽性者がいる場合と同様に対応してください。 |
| 5 | 濃厚接触者ではない他の家族は、仕事や学校に行っても大丈夫ですか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・濃厚接触者ではない家族に行動制限はありません。基本的な感染対策を実施してお過ごしくください。 |
| 6 | マスクを着用していたのに、なぜ濃厚接触者になってしまったのですか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルスは主に飛沫で感染しますが、手の触れるところに数日間ウイルスが残り、同じ場所に触れた人の手から鼻や口に入り込み、感染することがあります。 ・同居家族等、長時間、同じ空間を利用する方の場合、マスク着用の有無にかかわらず濃厚接触者に該当する場合があります。 |
| 7 | なぜ陽性者より濃厚接触者の待機期間が長いのか | <ul style="list-style-type: none"> ・新型コロナウイルスに感染した人が、他の人に感染させてしま |

【今後の感染状況によって対応が変わる場合があるので、必ず各保健所に対応を確認してください！】

| No. | Q | A |
|-----|-------------------------------|--|
| | ですか？ | <p>う可能性がある期間は、発症の2日前から<u>発症後10日間程度</u>とされています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一方、新型コロナの潜伏期間（陽性患者に接触してから発症するまでの期間）は<u>14日間程度</u>とされています。 ・陽性者は他者への感染リスクがなくなるまで、濃厚接触者は発症リスクがなくなるまで、外出自粛をお願いします。 |
| 8 | 濃厚接触者の観察終了後、PCR 検査を受けなくて良いのか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・陽性者との最終接触から14日間、症状がなければ、発症の可能性はありませんので、PCR 検査の必要はありません。引き続き、感染対策を徹底しお過ごしください。 |
| 9 | 濃厚接触者の療養中の証明書は発行できるか？ | <ul style="list-style-type: none"> ・濃厚接触者に対する証明書等の発行はありません。（待機期間の給与補償等はない→協力要請時にも注意が必要） ・（職場から不当な扱いを受けている等の相談であれば、労働ホットラインを紹介） |

【参考文献等】

- 厚生労働省 新型コロナウイルス感染症の“いま”に関する11の知識
- 日本環境感染学会 ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合、家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～
- 東京都 新型コロナウイルス感染症自宅療養者向けハンドブック