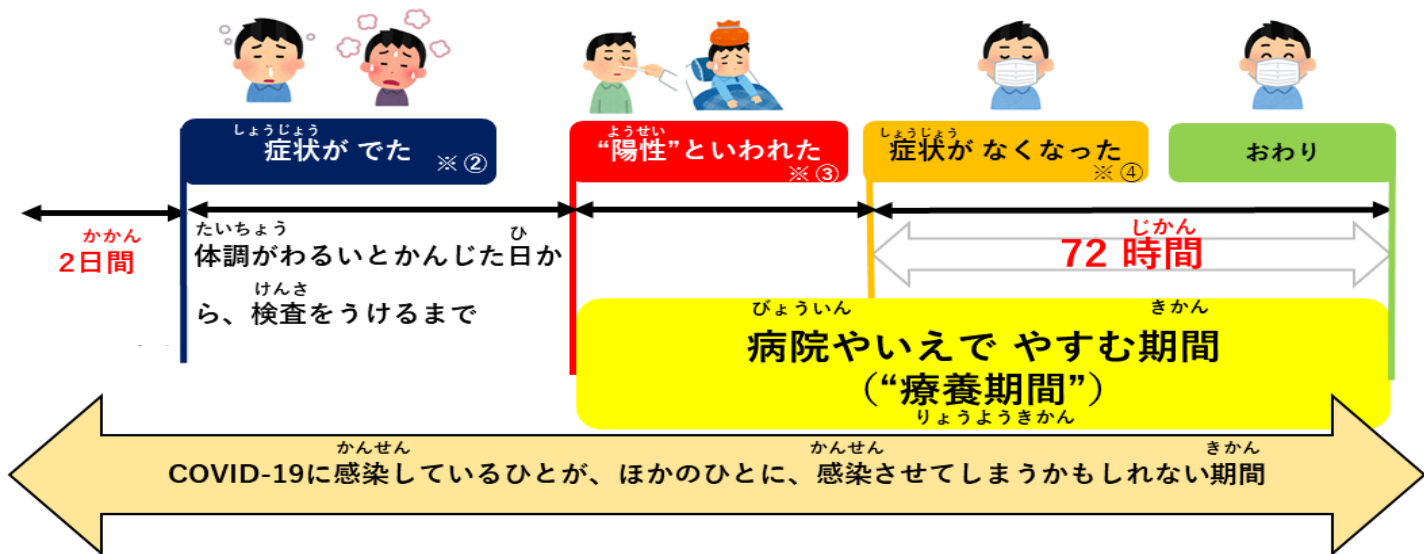


# COVID-19 の検査で、“陽性”（感染している）と、いわれたら？

症状（ねつがある、からだがだるいなど）があるとき ※①



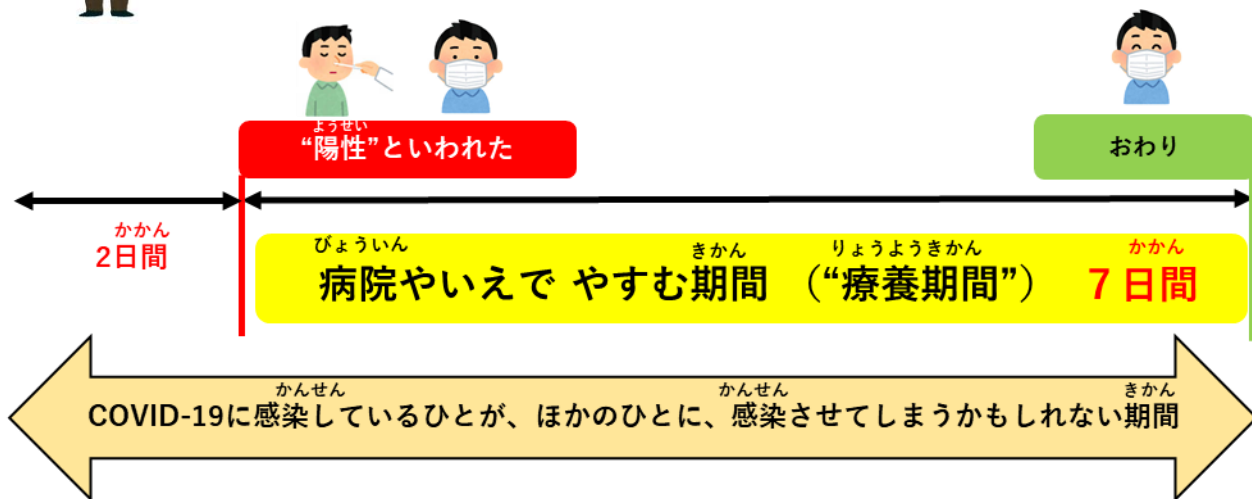
「症状がでた日から、10日間以上」  
 「症状がなくなった日から、72時間以上」  
 この2つがおわったら、いつものくらしに、もどれます。



症状（ねつがある、からだがだるいなど）がないとき



検査をした日から、7日間以上すぎているれば、  
 いつものくらしに、もどれます。



※① ECMO などをつかった治療をしなかったとき。

※② 症状がではじめた日。いつ症状がでたかわからないときは、“陽性”といわれた検査をうけた日。

※③ “陽性”といわれた検査をうけた日。

※④ 熱をさげるとすりをのまなくても、熱がさがっていて、せきやいきるしさが、よくなってきているとき。

## Q & A

### 【濃厚接触者】

#### Q1. 濃厚接触者とは？

**A1.** 「濃厚接触者」とは、**COVID-19**の検査で“陽性”になったひと（感染しているといわれたひと）と、①の期間に感染したひとと直接あっていて、②の条件にあてはまるひとのこと。

#### ① 【期間】

- 症状（熱がある、のどがいたい、せきや鼻水がでるなど）が**ある**：症状がでた日の2日前から
- 症状が**ない**：検査をした日の2日前から



療養期間  
(病院や家でやすむ期間)



#### ② 【条件】

- いっしょにすんでいる
- ながい時間いっしょにいた（車や飛行機のなかなども）
- しっかりと感染予防をしないで、COVID-19に感染したひとのお世わをしていた
- COVID-19に感染したひとの鼻水やたんなどに、さわった可能性がたかい
- マスクをしないで、COVID-19に感染したひとと、1m以内で15分以上あった

※あなたが濃厚接触者かどうかは、きほんてきに保健所がきめます

## Q2. のうこうせつしよくしゃ濃厚接触者になったひとと、あいました

A2. のうこうせつしよくしゃ濃厚接触者のひとが、“ようせい陽性”になったとき、あなたがのうこうせつしよくしゃ濃厚接触者かどうか、きほんてきにほけんじょ保健所がきめます。それまでは、しっかりかんせんたいさく感染対策（マスクをつける、てあらい・しょうどく、こんでいるところにかかない）をつづけましょう。

○かんせんたいさく感染対策ポスター：<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/data.html>

【じたくりようよう自宅療養（びょうき病気がよくなるまで、いえですぐす）】

## Q3. じたくりようよう自宅療養になったときに、そうだん相談できる場所は？

A3. あなたがすんでいるところのコールセンターや、そうだんまどぐち相談窓口そうだんに相談できます。

○それぞれのちいき地域のそうだんまどぐち相談窓口：<https://www.c19.mhlw.go.jp/>

## Q4. じたくりようよう自宅療養になったときに、ようい用意しておくものは？

A4. じたくりようよう自宅療養のあいだ、そとにでられません。5～7日分のにちぶんたべものを、ようい用意しておきましょう。

《たとえば》・うどん、シリアル、レトルトのごはんやおかず、インスタントのたべもの

・かんづめ、おかし、スポーツドリンクやすいぶん水分をとれるのみもの

また、たいおんけい体温計のでんち電池もだいじょうぶか、かくにん確認しておきましょう。

## Q5. ドラッグストアにある、ねつ熱をさげるくすりを、のんでもいい？

A5. はい。のみかたやのむりょう量をよくかくにん確認して、のみましょう。

ほかのくすりをのんでいる、にんしん妊娠・じゅにゅう授乳をしている、びょうきcovid-19 igaいの病気にかかっている、

アレルギーやぜんそくがある。またはつよいいた痛みや、たかいねつ熱などがつづくときは、いつもかよ

っているびょういん病院のいし医師か、やくざいし薬剤師にそうだん相談してください。

## Q6. くすりが、たりなくなったときは？

**A6.** あなたがすんでいるところに、相談<sup>そうだん</sup>しましょう。

○それぞれの地域<sup>ちいき</sup>の相談窓口<sup>そうだんまどぐち</sup>：<https://www.c19.mhlw.go.jp/>

## Q7. パルスオキシメーター（血<sup>ち</sup>のなかの酸素<sup>さんそ</sup>の%（SpO<sub>2</sub>）をはかる機械<sup>きかい</sup>）とは？

**A7.** SpO<sub>2</sub>が93%よりひくいときは、いつも通っている病院<sup>びんえん</sup>の医師<sup>いし</sup>や保健所<sup>ほけんじょ</sup>に、すぐ<sup>すぐ</sup>に相談<sup>そうだん</sup>しましょう。パルスオキシメーターをつかうときは、指先<sup>ゆびさき</sup>をあたため、ゆっくりいきをします。

ネイルをしていると、ただしく計測<sup>けいそく</sup>できないばあいがあります。

かりたひとは、自宅療養<sup>じたくりょうよう</sup>がおわったら、かえしましょう。

（かえしかたのルールは、すんでいるところに確認<sup>かくにん</sup>してください。）



（パルスオキシメーター写真：一般社団法人日本呼吸器学会より）

## Q8. [重症<sup>じゅうしやう</sup>]の状態<sup>じょうたい</sup>とは？

**A8.** ICU（集<sup>しゅう</sup>中<sup>ちゅう</sup>治療室<sup>ちりょうしつ</sup>）への入院<sup>にゅういん</sup>や、人工呼吸器<sup>じんこうこきゅうき</sup>が必要な<sup>ひつよう</sup>、いのちがあぶないひとのことを「重症<sup>じゅうしやう</sup>」  
といます。息<sup>いき</sup>がくるしい、肺炎<sup>はいえん</sup>のようすがあるひとは「中等症<sup>ちゅうとうしやう</sup>」とされ、そのなかで、治療<sup>ちりょう</sup>  
に酸素<sup>さんそ</sup>をつかうひとは「中等症II<sup>ちゅうとうしやう</sup>」、つかわないひとは「中等症I<sup>ちゅうとうしやう</sup>」とかんがえます。

熱<sup>ねつ</sup>がたかくても、呼吸<sup>こきゅう</sup>に問題<sup>もんだい</sup>がなければ「軽症<sup>けいしやう</sup>」とかんがえられます。しかし、「中等症<sup>ちゅうとうしやう</sup>」  
よりひどくても、きがつかないひともいます。

SpO<sub>2</sub>の数字<sup>すうじ</sup>がすごくさがっているときは、医師<sup>いし</sup>に相談<sup>そうだん</sup>してください。

## Q9. せき がひどく、たん がからんで、つらい。

**A9.** ながいあいだ、上<sup>うへ</sup>をむいてねていると、くるしくなりやすいです。

からだのむきを、ときどきかえて、らくな姿勢<sup>しせい</sup>ですごしましょう。

Q10. ねっちゅうしょうたいさく  
熱中症対策について、おしえてください。

A10. へ や おんど  
部屋の温度を、おんど 過ごしやすい温度にしましょう。

すいぶん  
水分をしっかりとって、ゆったりとすごしましょう。

Q11. じたくりょうよう 自宅療養のあいだ、けんこうかんり "My HER-SYS" という健康管理ツールで、けんこうかんさつ 健康観察をします。

A11. あなたのパソコンや、スマートフォンをつかって、"My-HERSYS" にアクセスします。

ほけんじょ  
保健所からとどいた URL にアクセスして、リーフレットにそって、つかいましょう。

○My HER-SYS リーフレット：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_00295.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_00295.html)

りょうようかいじょ 【療養解除 (ちりょうおわり) ・ じたくたいき 自宅待機 (いえですごす)】

Q12. りょうようかいじょ  
療養解除について、おしえてください。

A12. りょうよう  
したにかいてあるきかんがすぎたら、いえでの療養はおわりです。

・ しょうじょう **症状がある**：はっしょうび 発症日 = しょうじょう 症状が出た日から ひ 10日以上、かつ、よくなったあと、じかん 72時間がすぎたら

または、

よくなったあと、じかんいじょうあいだ 24時間以上間をあけて、かい けんさ いんせい 2回のPCR検査で陰性だったら

・ しょうじょう **症状がない**：けんさ 検査から か 7日がすぎたら

・ とちゅう **途中から症状がでた**：さいしょ 最初は しょうじょう 症状がなくても、とちゅう 途中から しょうじょう 症状がでたら、しょうじょう 症状がでた日が ひ "発症日"

となります。ほけんじょ 保健所のしじに、したがってください。

(しょうじょう 症状がでてから かかん 10日間は、かんせん だれかに感染させてしまうかもしれません)

(※このきじゆん基準は、かわることがあります)

Q13. かぞくは、いつまで自宅待機（いえですごす）すればいい？

A13. 【A1】のとおり、いっしょにすんでいるかぞくは、濃厚接触者となりえます。

濃厚接触者の自宅待機は、かぞくが発症してから7日間です。この期間がおわったあとも、

感染しているかぞくの療養がおわるまで、健康チェックをつづけてください。

かぞくの療養中は、いっしょにつかうところを消毒するなど、きをつけましょう。

○かぞくが covid-19 に感染したときの対応：<https://www.mhlw.go.jp/content/household2.pdf>

Q14. covid-19 に感染したひとの、ゴミのすてかたは？

A14. covid-19 に感染したひとが、つけたティッシュやマスクには、ウイルスがついています。

ゴミ箱にはゴミ袋をかける、ゴミがいっぱいになるまえにゴミをだす、ゴミにさわらない、

ゴミをだしたあとは、しっかり手をあらいましょう。

○ゴミのだしかた：[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/leaflet-foreigner.pdf](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet-foreigner.pdf)

Q15. いちど陽性になったけど、ワクチンはうったほうがいい？

A15. いちど陽性になっても、ワクチンをうちましょう。理由は、もういちど感染するかもしれない

いからと、ワクチンをうつことで、さらに免疫（ウイルスからからだをまもる、からだのシステム）をつけて、病気がひどくなることを、ふせげるからです。

いま covid-19 に感染しているひとは、いえでのおやすみ期間がおわり、体調がよくなった

あと、ワクチンをうちましょう。

○ワクチンについて：[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_tagengo.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_tagengo.html)

○COVID-19 Q&A（えいご）：<https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/qa.html>