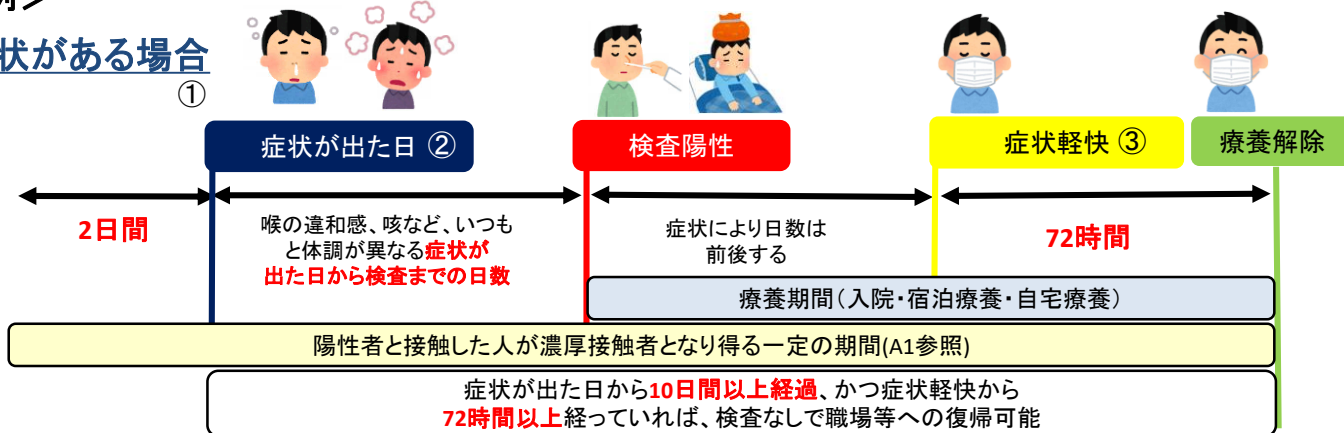
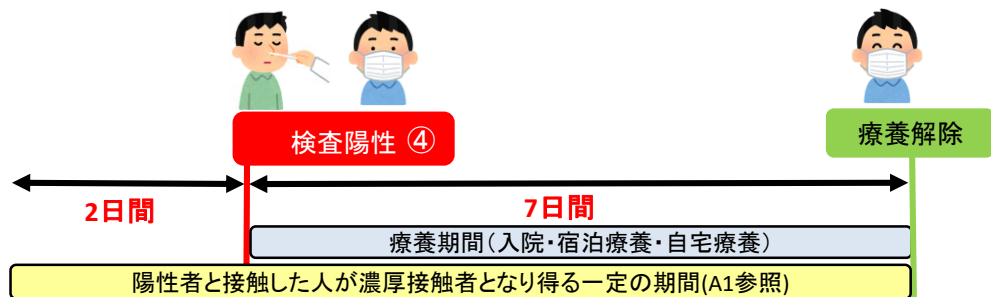


<例>

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、陽性者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、症状のある陽性者では「発症日の2日前から療養が終了するまでの期間」、症状のない陽性者では「検体を採取した日の2日前から療養が終了するまでの期間」となります。
- この期間に、以下の条件のいずれかに当てはまる方が該当します。
- 陽性者と同居している人
  - 陽性者と長時間の接触があった人  
(車内、航空機内等での同乗の場合(航空機内は陽性者の同行家族が原則)を含む。)
  - 適切な感染防護なしに陽性者を診察、看護又は介護していた人
  - 陽性者の気道分泌液や体液などの汚染物質に直接接触した可能性が高い人
  - 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、これらはあくまで原則であり、感染状況や各地域の実情に応じて判断されます。

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、それまでは特に行動等について制限されることはありません。ただし、濃厚接触者については、感染している可能性もあるため、接触した場合には、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で安心です。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養中の場合（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%以下の場合は、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。熱が高く体調が優れない場合、呼吸状態に問題がなければ、「軽症」と分類されます。また、肺炎の所見がある方は「中等症Ⅰ」、酸素投与が必要な方は「中等症Ⅱ」として分類されており、これらの場合も「重症」には当たりませんが、状態の悪化により「重症」となることもありますので、注意が必要です。中等症以上の方でも自覚症状のない方が一定数いますが、その場合であっても、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、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. 自宅療養時にMy HER-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。**

**A11.** 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、自治体により健康観察の方法は異なります。



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】****Q12. 療養解除について教えてください。**

**A12.** 【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、発症日から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。

※療養解除基準は変更される可能性があります。

**Q13. 陽性者の家族はいつまで自宅待機すればよいのでしょうか。**

**A13.** 陽性者の同居家族は原則として濃厚接触者と判断されます。濃厚接触者は、発端となる同居の感染している方が発症する等してから7日間の待機が必要となります。ただし、4日目と5日目に抗原定性検査キットを用いた検査で陰性が確認できた場合は5日目で待機解除とすることができます。上記のいずれの場合でも、自宅待機の期間が終了した後も7日間が経過するまでは、自身による健康状態の確認を行うことや会食を控える等の感染対策をお願いいたします。

**Q14. 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**

**A14.** 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)

**Q15. 過去に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。****A15. 過去に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/>