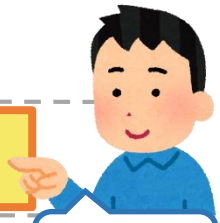
「知人が感染」その時どうする？
～新型コロナウイルス感染症への備え～

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



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を避け、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！

※健康観察期間中に症状が出た場合も同様です

症状がある場合は……

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

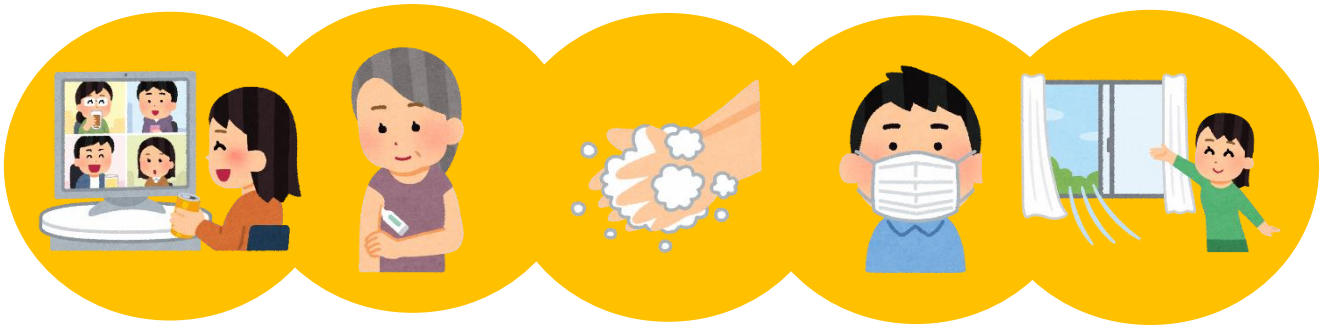
北海道

「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等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