



# 濃厚接触者になったら...

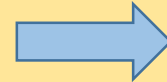
## 参考：濃厚接触者とは

陽性者の感染可能期間内 ※ に陽性者と接触した方のうち、

※発症日の2日前から、診断後に隔離開始されるまでの間

- ① 患者と同居されている方
- ② 患者とマスクなしで、1メートル程度の近距離で15分以上の接触があった方 など  
感染の可能性リスクが高くなっている方を指します。

■ 詳しくは、県HP(「濃厚接触者の考え方」)をご確認ください。



<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/covid-19/noukousessyokusya.html>

濃厚接触者から他の方への感染を防ぐために、**患者と最終接触があった日を0日※として翌日から7日間**は、**外出の自粛(自宅待機)**と、**発症に備え毎日の健康観察**をお願いしています。

※同居家族等の場合は、陽性者の発症日等を最終接触日0日目とするなど取扱いが異なります。詳しくは上記県HPをご確認ください。

## 自宅待機期間中の過ごし方

- ・ 感染の拡大を防ぐため、**不要不急の外出は控え**、公共交通機関は使用しないでください。
- ・ 自宅待機中は、通販や宅配サービスの活用もご検討いただき、やむを得ず外出する際は、マスクの着用や手指衛生などの感染対策を行い、**人との接触は避け**てください。
- ・ **通勤や通学もお控え**ください。在宅勤務、リモート授業などは差し支えありません。
- ・ 健康観察として毎日2回程度(朝・夕)の体温と症状の有無をご確認ください。

### 【自宅待機期間】

濃厚接触者	最終接触 0日目	1日目	2日目	3日目	...	7日目	解除 8日目
例	2月1日	2月2日	2月3日	2月4日	...	2月8日	2月9日



## 発熱などの症状が見られたら

- ・ 発熱、咳、息苦しさ、強い倦怠感などの症状に注意し、これらの症状が見られたら、事前に連絡のうえ、埼玉県指定診療・検査機関を受診してください。受診先が見つからない場合は、埼玉県受診相談センター、または県民サポートセンターにお問い合わせください。

■ 検索システムは、[こちら](https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html)



<https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/hpsearch.html>



# 家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと



## 1. 部屋を分ける



**個室にしましょう！**  
部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをおすすめします。

## 2. 窓を開けて換気



**定期的に換気しましょう。**  
共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど換気しましょう。

## 3. マスクを着用



**マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。**  
外す時は表面に触れないように紐部分を持ち、外した後は手洗いを。

## 4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



・こまめに石鹸で手洗いし、アルコール消毒しましょう。  
・ドアの取っ手、ベッド柵、トイレ、洗面台など**共用部分を消毒**しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について\*1」を御参照ください。

## 5. 汚れたリネン・洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な**家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**

## 6. ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等は、すぐにビニール袋に入れ、**室外に出すときは密閉して捨ててください。**手洗いも忘れずに。

### ☑ お世話は出来る限り、限られた方で対応しましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けて下さい。

### ☑ 療養者は外出を避けて下さい。療養期間中は感染を広めてしまう可能性があります。

### ☑ ご家族、同居されている方も熱を測るなど健康観察をし、 外出は避け、体調不良時は、登校や出勤をお控えください。

**ゼロ密を目指す、こまめな手洗い、正しいマスクの着用を徹底しましょう**

