

「知人が陽性」その時どうする？

～新型コロナウイルス感染症への備え～

知人が陽性者に！感染の可能性は？

① 陽性者はいつ発症しましたか？

※無症状の場合、検査を受けた日

令和 年 月 日

② ①の2日前の日付は？

令和 年 月 日

③ 陽性者と最後に会った日は？

令和 年 月 日

この日付が
大事！

③の日付は、②よりも
前ですか？後ですか？

前です

感染の可能性は低いです

後です

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。

□ 陽性者がマスクを着用せず、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

感染の可能性ががあります

ご自身で健康観察を行ってください。

- ・1日2回、体温を測り健康状態を確認
→「健康セルフチェック票」をご活用ください
- ・仕事を含めた不要不急の外出は控える
- ・他の人との接触をしないようにする

最後に会った日+10日

健康観察終了日 令和 年 月 日

症状がある場合は……

健康観察期間中に症状が出た場合も同様です

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、「陽性者と接触があった」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

○抗原検査キットを使うときは？

薬局等で「医療用」として販売されているものを使いましょう。「陽性・高リスク」と判定された場合、①・②の対応をお願いします。なお、無症状者の使用は推奨されていません。

検査を受けて陰性であったとしても、10日間の健康観察や外出自粛をお願いします。

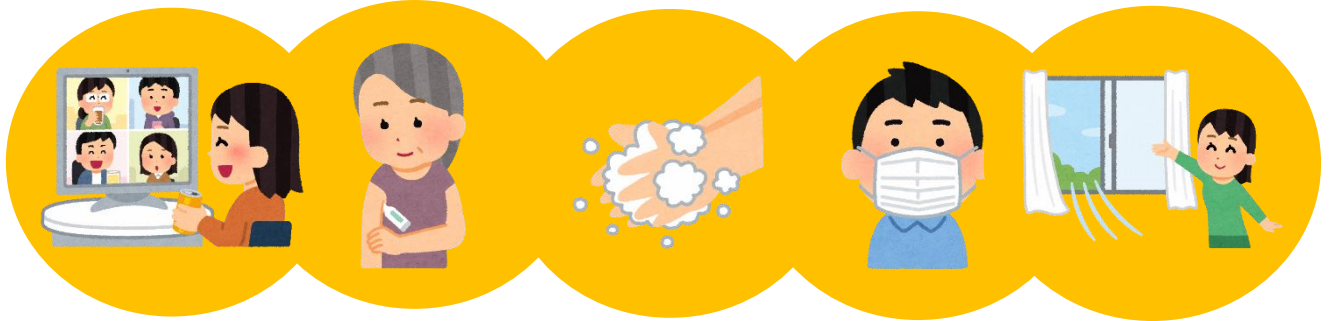
「知人が陽性」その時どうする？

～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、陽性者に確認してください。

- ◆ 陽性者に確認する事項
 - ✓ 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
- ◆ ご自身の体調を確認し症状がある場合は受診する。
- ◆ 感染の可能性がある状況か確認する。

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。

- ◆ 陽性者と、感染可能期間中（発病した2日前から入院や自宅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 「陽性者」にならないためには？

A3 次のことに注意しましょう。

陽性者となると、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

陽性となった皆様をお願いしたいこと

～陽性となった方の対応の流れ～

①職場や学校などに連絡をお願いします。

②発症の前後に会った方（感染の可能性がある方）に連絡をお願いします。（同居のご家族は除きます）

②の場合

あなたが接触した〇〇さんの感染の可能性は？

① あなた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 〇〇さんと最後に会った日は？ 令和 年 月 日

この日付が
大事！

③の日付は、②よりも
前ですか？後ですか？

前です

感染の可能性は低いです

後です

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。

□ 陽性者がマスクを着用せず、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

〇〇さんは感染の可能性ががあります

〇〇さんに連絡をお願いします。
〇〇さんに、感染の可能性があることをお伝えください。

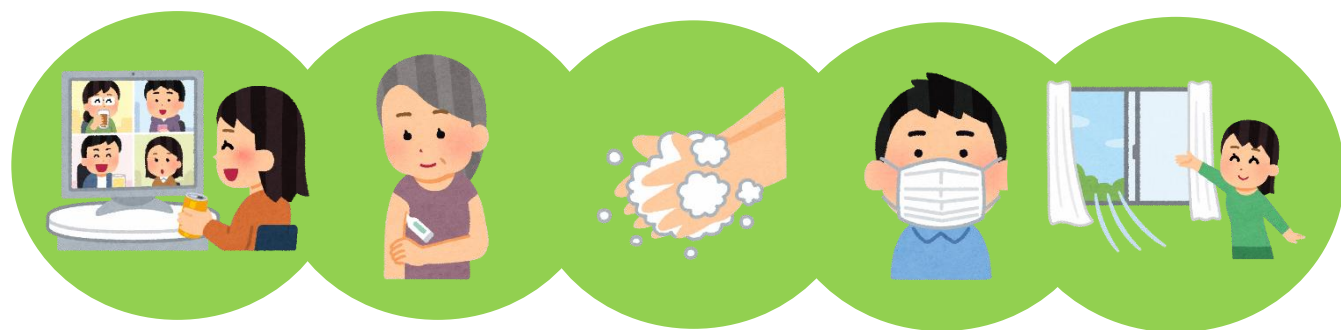
陽性となった皆様をお願いしたいこと

～陽性となった方の対応の流れ～

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・知人など身近な方やご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、ご自身が「新型コロナウイルス感染症と診断された」ときに、お願いしたい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 新型コロナウイルス感染症と診断されたら

A1 次のとおり「感染の可能性のある方」（同居のご家族を除く）がいないか確認し、該当する方に連絡をお願いします。

- ◆ 確認する事項
 - ✓ ご自身の 検査日 ✓ ご自身の発病（症状が出た）した日
 - ✓ 発症した2日前から**共に行動した方**を確認する。※無症状の方は検査日の2日前から
- ◆ Q2の感染の可能性のある状況に該当する方に連絡し、感染の可能性のあることを伝える

Q2 感染の可能性のある状況とは？

A2 次のような状況を参考にしてください。

- ◆ 陽性者と、感染可能期間中（発症した2日前から入院や自宅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>

用語説明と 全体の流れ

用語説明①



用 語	定 義
陽性者	新型コロナウイルスの陽性判定を受けた方。
接触者	陽性者の調査対象期間（次ページ参照）中に、陽性者と何らかの接触があった方。
感染の可能性がある方	長時間または適切な感染防止策を取らないまま、陽性者と接触があった方。
健康観察（期間）	「感染の可能性がある方」になった際に、体調変化に留意していただく期間。 陽性者との最終接触日の翌日から10日間の外出自粛と、1日2回の体温測定と体調管理を行っていただきます。

用語説明②

「調査対象期間」について

①陽性者が有症状の場合

陽性者の**発症日** 2 日前から
最終接触日までの期間

<有症状>

日	月	火	水	木	金	土	日
調査対象外			発症日		最終接触日	陽性確定	

調査対象期間

発症日 2 日前から最終接触日



②陽性者が無症状の場合

陽性者の**検体採取日** 2 日前
から最終接触日までの期間

<無症状>

日	月	火	水	木	金	土	日
調査対象外			検体採取日		最終接触日	陽性確定	

調査対象期間

検体採取日の 2 日前から最終接触日

全体の流れ

①陽性者本人から事業所等へ連絡



②手順を参考に調査対象期間を確認



③手順を参考にリストアップ&判定



④対応（外出自粛や健康観察など）



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、
かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。

接触者の リストアップ と対応方法

【保育園・幼稚園編】

手順① 事前準備

事前準備

1. 陽性者からの聞き取りで発症日（無症状の場合は検体採取日）を確認
2. 調査対象期間（発症日 2 日前～最終登園日）を確認。
その間の登園日を確認

手順②-1 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていなかった場合

リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と同じクラスのマスクをしていない園児
- ②陽性者と A. 同じ部屋で合同保育をしたマスクをしていない園児
B. 同じテーブルで食事をした園児や職員
- ③陽性者と特別仲の良いマスクをしていない園児
- ④陽性者の気道分泌液や体液等に直接触れた園児と職員
※おむつ替えやよだれを拭いた職員、よだれのついたおもちゃを共有した園児は該当します
- ⑤その他（上記以外で陽性者と密に接触があった園児と職員）

上記に1つでも当てはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性がある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察(10日間)のご協力を園側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、
**かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。**

手順②-2 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていた場合

リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と長時間一緒にいたマスクをしていない園児
- ②陽性者と同じテーブルで食事をした園児と職員
- ③陽性者の気道分泌液や体液等に直接触れた園児と職員
※おむつ替えやよだれを拭いた職員、よだれのついたおもちゃを共有した園児は該当します
- ④その他（上記以外で陽性者と密に接触があった園児と職員）



上記に1つでも当てはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性がある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察(10日間)のご協力を園側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、
**かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。**

接触者の リストアップ と対応方法

【事業所編】

手順① 事前準備

事前準備

1. 陽性者からの聞き取りで発症日（無症状の場合は検体採取日）を確認
2. 調査対象期間（発症日 2 日前～最終出勤日）を確認。
その間の出勤日を確認

手順② 接触者のリストアップ

状況

陽性者と手の触れることのできる距離（約1m以内）で、必要な感染予防策なし（お互いにマスクなし、又は陽性者がマスク着用なし、マスクを正しく着用できていない状態）で15分以上の接触があった状態。

+

リストアップの基準

☐ 会話



☐ 飲食



☐ 喫煙



☐ 換気の悪い室内で空間を共有

☐ 休憩室で寝具を共有



☐ 車に同乗

上記状況下で、陽性者と左記の接触が1つでもあった方をリストアップ

⇒ 「感染の可能性がある方」

手順③ 接触者への対応方法

前ページでリストアップされた方は、「**感染の可能性がある方**」です。

対象者には外出自粛や健康観察（１０日間）のご協力を事業者側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から１０日間は健康に気を付けてください。



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、**かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター（0120-501-507）へご連絡ください。**

接触者の リストアップ と対応方法

【学校編】

手順① 事前準備

事前準備

1. 陽性者からの聞き取りで発症日（無症状の場合は検体採取日）を確認
2. 調査対象期間（発症日 2 日前～最終登校日）を確認。
その間の登校日を確認

手順②-1 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていなかった場合

リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と同じクラスのマスクをしていない児童・生徒、教職員
- ②陽性者と同じテーブルで食事をした児童・生徒、教職員
- ③陽性者と特別仲の良いマスクをしていない児童・生徒、教職員
- ④陽性者と換気の悪い環境で長時間過ごした児童・生徒、教職員
(狭い部屋で部活動を実施した など)
- ⑤その他 (上記以外で陽性者と密に接触があった児童・生徒、教職員)

上記に1つでもあてはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性がある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察(10日間)のご協力を学校側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、
**かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。**

手順②-2 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていた場合

リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と長時間一緒にいたマスクをしていない児童・生徒、教職員
- ②陽性者と同じテーブルで食事をした児童・生徒、教職員
- ③その他（上記以外で陽性者と密に接触があった児童・生徒、教職員）



上記に1つでもあてはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性がある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察（10日間）のご協力を学校側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、
**かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。**

接触者の リストアップ と対応方法

【放課後児童クラブ編】

手順① 事前準備

事前準備

1. 陽性者からの聞き取りで発症日（無症状の場合は検体採取日）を確認
2. 調査対象期間（発症日 2 日前～最終来所日）を確認。
その間の来所日を確認

手順②-1 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていなかった場合

リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と同じ部屋を利用して、マスクをしていない児童・生徒、職員
- ②陽性者と同じテーブルで食事をした児童・生徒、職員
- ③陽性者と特別仲の良いマスクをしていない児童・生徒、職員
- ④陽性者と換気の悪い環境で長時間過ごした児童・生徒、職員
(狭い部屋で集まってゲームをした など)
- ⑤その他 (上記以外で陽性者と密に接触があった児童・生徒、職員)

上記に1つでもあてはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性のある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察(10日間)のご協力を放課後児童クラブ側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、
かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。

手順②-2 接触者のリストアップと対応方法

陽性者がマスクをしていた場合

リストアップの基準 & リスク判定

- ①陽性者と長時間一緒にいたマスクをしていない児童・生徒、職員
- ②陽性者と同じテーブルで食事をした児童・生徒、職員
- ③その他（上記以外で陽性者と密に接触があった児童・生徒、職員）



上記に1つでもあてはまる人はリストアップしてください

リストアップされた方は、「感染の可能性がある方」です。

対象者に外出自粛や健康観察(10日間)のご協力を放課後児童クラブ側からお願いしてください。

上記以外の方も、陽性者と接触した日から10日間は健康に気を付けてください。



体調悪化などにより、緊急性が高い場合は、
**かかりつけ医または北海道新型コロナ健康相談センター
(0120-501-507)へご連絡ください。**

健康セルフチェック票

観察終了日



氏 名：													
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	
月 日		/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
最高体温			℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
呼吸器 症状	咳嗽	最終 接触 日	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	呼吸困難		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	鼻汁・鼻閉		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
	咽頭痛		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	
その他	嘔気・嘔吐		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	結膜充血		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	全身倦怠感		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	関節筋肉痛		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	下痢		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	意識障害		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	けいれん		無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他													
備考													

※ 症状が出た場合は、かかりつけ医または北海道健康相談センター（0120-501-507）に連絡し、最寄りの診療検査医療機関を確認の上、受診してください。

北海道 診療・検査医療機関

検索



保健所業務（積極的疫学調査）の重点化

対象者	区分	対象者選定	対応
①患者本人	陽性患者	保健所調査	療養・健康観察
②同居家族・同居人等	濃厚接触者	保健所調査	外出自粛・健康観察
③重症化リスクの高い施設 （医療機関、介護福祉施設等）	濃厚接触者	保健所調査	外出自粛・健康観察
④同居家族以外 （知人・友人等）	感染の可能性がある者	患者本人から 連絡	・症状がある場合⇒受診（検査） ・症状が無い場合 ⇒自主的な外出自粛、健康観察
⑤上記③以外の職場	感染の可能性がある者	患者本人から 連絡を受けた 職場管理者等 が選定	・症状がある場合⇒受診（検査） ・症状が無い場合 ⇒職場の指示による外出自粛、 健康観察

※ 感染の可能性がある者 ～ 選定の考え方は濃厚接触者と同じ

※ ④、⑤について、「①患者本人」への疫学調査の中で、保健所長が、重症化リスクが高いと判断した者等には、保健所が介入する場合がある

学校名

[illegible]

事業所名

[illegible]

園名

[illegible]

放課後児童クラブ名

[illegible]