

～同居家族が濃厚接触者やコロナ陽性者と言われた場合の登園について～

佐倉市でも感染者が増え、家族が濃厚接触者になり PCR 検査を受ける方が増えてきています。

濃厚接触者とは、患者が新型コロナウイルス感染症を疑う症状が出た2日前から、患者と同居又は長時間の接触があった、1m程度の近距離でマスクなしで15分以上接触があった人などを指し、患者の症状などから総合的に判断して保健所から指導や連絡があります。

Q1：濃厚接触者は感染しているのですか？

A1：濃厚接触者＝感染者ではありません。濃厚接触者は、感染しているかどうかを確認する PCR 検査を行います。

Q2：濃厚接触者になっても PCR 検査を受けて陰性だったら仕事や保育園に行ってもいいですか。

A2：検査の結果陰性であっても健康観察が必要になります。健康観察期間とは患者と最後に接触した日から14日間となり、その間はご自宅やホテルで健康観察を行います。

Q3：濃厚接触者は、高齢者や子供と一緒にいても大丈夫ですか？

A3：高齢者や持病のある方、妊婦や子供も同じ家で過ごして構いませんが、可能であれば同じ部屋で長時間一緒に過ごすことは避けてください。濃厚接触者は自宅でもマスクの着用をしてください。マスクは不織布が予防効果があります。

Q4：濃厚接触者の家族は仕事や保育園に行ってもいいの？

A4：濃厚接触者は陽性者と最終接触日から健康観察期間中はご自宅で過ごすこととなりますが、濃厚接触者のご家族や同居の方は、仕事や外出に制限はありません。仕事や外出時には必ずマスクの着用をお願いします。ただし、勤務先によっては、それぞれのルールが決められているので、勤務先に確認をお願いします。引き続きご家庭でも健康観察と健康チェック表の記録をお願いします。

Q5：新型コロナウイルス陽性者が家族内にいる場合、家族は仕事に行ってもいいの？

A4：家族内でコロナの感染者が出た場合は、保健所の判断で家族は濃厚接触者と認められることが多く、保健所の指示により PCR 検査を受けます。保健所が認めた濃厚接触者は PCR 検査を実施し陰性であっても健康観察期間が必要となります。健康観察期間は、患者と最後に接触した日から14日間となり、その間はご自宅で健康観察をおこないます。

感染拡大防止に成功している国から学んだ事！

予防の4ポイント♡one team(ワンチーム)で取り組む事♡です。


- ① **換気**：(1 時間に 2 回していますか？寒いと窓を開けるのに抵抗がありますね。)
- ② **手洗い**：(1 日に何回手洗いやアルコール消毒をしていますか？1 日に 10 回では少ないです！
(1) 外から帰宅後 (2) トイレの後 (3) 食事の前 (4) 共用の部分に触れた後
(5) 咳やくしゃみ、鼻をかんだあとの5つのタイミングがポイントです。
- ③ **消毒**：(共用の部分は 1 日に 2 回以上アルコールや次亜塩素酸ナトリウムで掃除をしましょう！)
- ④ **マスクの着用**：感染拡大防止のために有効です。(2 歳未満はマスクの着用はやめましょう！)



みなさん手洗いのすごさを知っていますか？★せっけんで 10 秒もみ洗い、15 秒洗い流すと★
100万個あった残存ウイルスが⇒ 1 回の手洗いで **100 個** ⇒ 2 回の手洗いで **数個**



【家庭内で注意していただきたいポイント】

濃厚接触者/陽性者	家庭内での隔離について
① 家での過ごし方 部屋の換気等 	濃厚接触者や陽性者は、家族と部屋を分けましょう。自宅が2階建てなら、2階と1階に分けたり、専用の部屋を用意したりしてください。分離が難しい場合は <u>カーテンなどで仕切り、マスクをして2m以上離れて</u> 過ごしましょう。 <u>1時間に2回程度換気</u> をしましょう。
② マスクの着用 	家族内に濃厚接触者やコロナ陽性者がいる場合は部屋の中でできるだけマスクの着用をお願いします。 <u>2歳未満のマスクの着用はやめ</u> ましょう。 (呼吸が苦しくなり、窒息の危険があります。)
③ 食事 	食事は一緒にせず、別室もしくは時間をずらしてください。食器や箸、スプーンも共有してはいけません。洗う時は一緒に大丈夫です。
④ タオル等 ⑤ ドアノブ等 	タオルはトイレ・洗面所・キッチンなどで共有しないようにしましょう。 ドアノブなど、 <u>直接手で触れるところは、頻回の消毒が必要です。1日に2回以上拭き</u> ましょう。
⑥ トイレ 	トイレは <u>1日に1回</u> 、次亜塩素酸ナトリウム0.1%かアルコール70%で掃除をしましょう。使用する際、十分に換気します。換気扇を回すだけでなく窓も開けましょう。水を流す時は蓋をしましょう。
⑦ 洗面所 	洗面所の蛇口からの感染拡大が疑われる例があります。蛇口を触る際はペーパータオルなどで触れるか、アルコール等で頻繁に消毒しましょう。
⑧ 歯磨き 	歯磨きをするときに、飛沫が飛び散りやすくなります。飛沫がとんだ蛇口からのクラスターが疑われる報告があります。また歯磨き粉の共有もできるだけ避けましょう。
⑨ 風呂 	お風呂は、 <u>濃厚接触者や陽性者が最後</u> に入ってください。掃除の後は窓を開けてしっかり換気をしましょう。
⑩ 洗濯 	洗濯物も別々に分けて洗う方が安心です。洗濯前に長時間放置せず、洗濯後はよく乾かしましょう。
⑪ ゴミ 	ゴミ箱は必ず自分専用にして、特に鼻をかんだティッシュなどは、 <u>絶対に他の人が触れないようにポリ袋に入れて密封</u> するなど分離しましょう。
⑫ 外出 	外出して、 <u>人と接触することは絶対</u> にしてはいけません。
濃厚接触者/陽性者	体調管理について（家族も同様に）
① 体温測定 	起床時の体温が特に大切です。体温計は自分専用のものを用意しましょう。共有する場合は使用するたびに必ず消毒しましょう。
② 熱 	<u>解熱作用のあるお薬を飲んで</u> いると、 <u>発熱しにくい</u> ので、特に注意しましょう。
③ 呼吸状況  	濃厚接触者になり、PCR検査を受けた診察で、 <u>医師に呼吸状況の経過観察が必要と判断された場合</u> 、パルスオキシメーターが貸し出される場合があります。医師の指示に従い、早めに医療機関に相談しましょう。
④ 症状 	発熱がなくとも、味覚や嗅覚に異常が出たら、 <u>一層注意</u> しましょう。
⑤ 受診 	高熱があるとき、息苦しいときや、だるさが強いときは、再度自宅待機を指示した医療機関と相談しましょう。