

COVID-19に感染した人物と接触した可能性がある場合に 取るべき行動について

2021年11月15日付け変更の概要

- COVID-19に暴露された場合に関する最新情報
- 検査、マスク、ワクチン接種が完了していない濃厚接触者が無症状である場合の自主隔離に関するガイダンスの最新情報
- 検査、マスク、ワクチン接種が完了している濃厚接触者が無症状である場合の自主隔離に関するガイダンスの最新情報
- 過去90日間以内にCOVID-19検査で陽性と判明したが、回復し、無症状である場合に関する追加ガイダンス
- 症状がある濃厚接触者に関する最新ガイダンス

はじめに

COVID-19に感染した場合、または感染したと疑う場合でも、自宅やコミュニティの他の人へウイルスが伝染することを防ぐことができます。以下のガイダンスに従ってください。K~12年生（幼稚園~高校3年生）の生徒およびスタッフは[K~12年生における必要条件](#)（英語のみ）に従いましょう。

COVID-19の感染経路について

COVID-19を引き起こすウイルスは、一般的には、密接に接触する人々の間で感染します（約6フィート（180cm）または腕2本分の長さ以内）。感染者は、感染可能期間に飛沫または[エアロゾル](#)（英語のみ）と呼ばれる微小飛沫を介して[感染を広げる](#)（英語のみ）可能性があります。COVID-19の感染者は、症状が発症する2日前（無症状である場合は、陽性反応が出る2日前）から発症から10日後（無症状である場合は、陽性反応が出た10日後）の間で、周囲の人に感染させる恐れがあります。大半の場合、人々は家族、または他の人と密接に接触することで暴露します。濃厚接触とは、COVID-19感染者から6フィート（180cm）以内の距離に24時間の間で累計15分以上の接触があった場合を指します。一部の人は、どのようにCOVID-19に暴露したかを知らずに、感染することがあります。

公共衛生インタビューに参加する

COVID-19感染者が最近あなたと密接に接触したことを公共衛生に告げた場合、公共衛生からテキストまたは電話で連絡を受ける場合があります。担当者は、あなたが何をすべきか、そしてどのような種類のサポートを利用できるかを説明します。担当者は、誰があなたの名前を告げたか教えることはありません。後々具合が悪くなった場合は、担当者が最近密接に接触した人の名前と連絡先情報をお聞きします。担当者からあなたの名前を開示することはありません。

COVID-19の症状

COVID-19の**症状**（英語のみ）には、熱、寒気、咳、息切れ、倦怠感、筋肉痛や体の痛み、頭痛、喉の痛み、鼻詰まりまたは鼻水、吐き気または嘔吐、下痢、味覚または臭覚の消失が含まれます。このリストには、発症し得るすべての症状が含まれているわけではありません。

COVID-19で陽性となった人と濃厚接触したが、今具合は悪くありません。どうすればよいですか？

ワクチン接種が完了していない場合

SARS-CoV-2（COVID-19の原因となるウイルス）検査を受け、自宅で自主隔離を行ってください。1回目の検査が陰性である場合、感染者との接触から5～7日後に再度検査を受け、自主隔離を継続してください。自宅内外でやむを得ず他の人が近くにいるときは、マスクを着用してください。感染者との最終接触から14日間は症状観察を行い、**COVID-19症状**（英語のみ）を発症した場合は**検査**（英語のみ）を受け、**COVID-19陽性者と濃厚接触し、具合が悪いです。どうすればよいですか？**（英語のみ）に従ってください。

現在の推奨される隔離期間は、COVID-19感染者との最終接触時から数えて14日間です。次のような特定のリスクの高い環境やグループでは、14日間の隔離オプションを実施してください。

- 救急対応を行う施設や長期滞在型のケア施設などに従事あるいは入院している方。
- 刑務所に従事あるいは滞在している方。
- 保護施設や仮設住宅に従事あるいは滞在している方。
- 寮、男子学生クラブ、女子学生クラブなどの共同住宅に居住している方。
- 倉庫や工場など仕事柄身体的な距離をとるのが厳しいような混み合った職場環境で従事している方。
- 漁業や魚介類の加工船で従事している方。

こちらが難しい場合は、感染者との最終接触時から10日間隔離を行ってください。この10日間にCOVID-19の症状が現れた場合は、全14日間自宅で自主隔離を行い、検査を受けてください。14日目まで症状を観察するようにしてください。

症状がなく、かつ検査結果が陰性だった場合（隔離終了の48時間以上前に検査は受けなくてください）、感染者との最終接触時から全7日間で隔離を終えることができます場合があります。こちらは**検査の供給状況によります**。14日目まで症状を観察するようにしてください。

ご自身の状況に一番見合った方法を知るには、地域の保健所にご相談ください。

ワクチン接種が完了している場合

以下の方は、ワクチン接種が完了していると見なされます：

- Pfizer や Moderna のワクチンなど、2回接種型ワクチンの2回目の接種を受けてから2週間が経過している。
- Johnson & Johnson の Janssen ワクチンなど、1回投与ワクチンの接種から2週間が経過している。

前回の接種から2週間が経過していない方、またはこれから2回目の接種を受ける必要がある方は、十分な免疫があることにはなりません。ワクチン接種が完了するまでは、すべての**感染防止措置**（英語のみ）を継続してください。COVID-19のワクチンは、Food and Drug Administration（FDA、米国食品医薬品局）が緊急使用を承認、正式に認可、その他認められたワクチン、またはWorld Health Organization（WHO、世界保健機関）が緊急用としてリストアップしているワクチン、またはその他認められたワクチンでなければなりません。

ワクチン接種が完了している方は、COVID-19感染者と濃厚接触があった場合も自主隔離を行う必要はありませんが、最終接触時から5～7日後にSARS-CoV-2検査を受け、14日間は症状の観察を継続し、SARS-CoV-2検査結果が出るまでは（検査を受けていない場合は14日間）屋内の公共スペースではマスクを着用してください。症状が発症した場合、[検査](#)（英語のみ）を受け、[COVID-19陽性者と濃厚接触し、具合が悪いです。どうすればよいですか？](#)（英語のみ）に従ってください。高リスク環境（刑務所や長期滞在型のケア施設等）に居住する濃厚接触者は、ワクチン接種を完了している場合、自主隔離を行いDepartment of Health（DOH、保健省）が定めた特定環境におけるガイダンスまたは地域保健機関の推奨事項に従ってください。Local Health Jurisdictions（LHJ、地域保健機関）は、アウトブレイクの状態、密集状況、現行の防止策に応じて、独自の判断により、これらの推奨事項を緩めたり、または範囲を広げたりすることがあります。

過去 90 日間以内に COVID-19 検査で陽性であることが判明し、回復後に COVID-19 感染者と濃厚接触があった場合

過去90日間以内にCOVID-19検査で陽性であることが判明し、回復後にCOVID-19感染者と濃厚接触があった場合、自主隔離を行う必要はありませんが、感染者との最終接触から5～7日後に抗原検査を受けてください。最終接触時から14日間は症状の観察を行い、SARS-CoV-2抗原検査結果が出るまでは（検査を受けていない場合は14日間）屋内の公共スペースではマスクを着用してください。症状が発症した場合は、医療機関に相談してください。過去90日間以内にCOVID-19から回復した人や、高リスクの環境（刑務所や更生施設等）の居住者は、隔離の上、DOHの定めた特定のガイドラインかLHJの推奨事項に従ってください。Local Health Jurisdictionsは、アウトブレイクの状態、密集状況、現行の防止策に応じて、独自の判断により、これらの推奨事項を緩めたり、または範囲を広げたりすることがあります。

COVID-19 で陽性となった人と濃厚接触し、今具合が悪いです。どうすればよいですか？

COVID-19に暴露し、[症状](#)（英語のみ）（軽度のものを含め）がある場合、自宅で待機し、他人に接触がないようにしてください。またワクチン接種の有無に関わらず、SARS-CoV-2（COVID-19の原因となるウイルス）抗原検査を受けてください。検査について、かかりつけの医療機関にお問い合わせください。COVID-19の感染者と接触したこと、現在体調が悪いことを伝えてください。抗原検査結果が陰性の場合でも、医療機関から確認検査を推奨されることがあります。抗原検査キットを使用して[自主検査](#)（英語のみ）を行う場合は、検査キットに付属の説明書に従ってください。自宅内外でやむを得ず他の人が近くにいるときは、マスクを着用してください。同居人以外の方がやむを得ず他の人が近くにいるときは、マスクまたはレスピレーターを着用してもらう必要があります。症状が悪化した場合や新たな症状が出てきた場合は、医療機関にご相談ください。

かかりつけの医療機関がない場合：在留資格を問わず、さまざまな場所で検査を無料または低価格で受けることができます。[Department of Health（保健省）のテストに関するよくある質問](#)（英語のみ）を参照するか、[WA State COVID-19 Information Hotline（ワシントン州COVID-19情報ホットライン）](#)（英語のみ）までお電話ください。

症状発症後の検査結果	濃厚接触者はワクチン接種を完了している、または過去90日間以内にCOVID-19検査で陽性と判明し回復している	濃厚接触者はワクチン接種を完了していない
陽性または未検査	<p>自宅待機の終了：</p> <ul style="list-style-type: none"> 症状発症から10日間経過、かつ 解熱剤の服用なしに、発熱していない状態が24時間継続している、かつ 症状（英語のみ）が格段に改善している 	<p>自宅待機の終了：</p> <ul style="list-style-type: none"> 症状発症から10日間経過、かつ 解熱剤の服用なしに、発熱していない状態が24時間継続している、かつ 症状（英語のみ）が格段に改善している
陰性	<p>自宅待機の終了：</p> <ul style="list-style-type: none"> 解熱剤の服用なしに、発熱していない状態が24時間継続している、かつ 症状（英語のみ）が格段に改善している <p>高リスク環境（刑務所等）に居住する濃厚接触者は、ワクチン接種を完了している場合、自主隔離を行いDepartment of Healthが定めた特定環境におけるガイダンスまたは地域保健機関の推奨事項に従ってください。</p>	<p>自主隔離を再開する <u>(COVID-19陽性者と濃厚接触したが、具合は悪くありません。どうすればよいですか?)</u> を参照（英語のみ）</p>

[COVID-19検査陽性者の方へ](#)（英語のみ）への追加ガイダンスもご利用いただけます。

あなたの症状をモニタリングする

症状が悪化した場合は、すぐに医師の診察を受けてください。治療を受ける前に、医療機関に電話して、COVID-19の症状があることを伝えます。待合室や診察室にいる人を保護するために、医療施設に入る前に顔を覆ってください。

医療措置が必要な緊急事態で救急車（911）を呼ぶ場合は、救急隊にあなたがCOVID-19に似た症状があることを伝えます。可能な場合は、救急サービスが到着する前にフェイスカバーを着けておきます。

自分の病気が家族や地域の人々に広がるのを防ぐにはどうすればよいですか？

- 診察や治療を受ける時以外は、自宅で過ごします。
 - 会社、学校、公共スペースには行かないでください。公共交通機関やタクシーの利用、および相乗りは避けてください。他の人に買い物や配達サービスを利用します。

- 医療機関に向かう前に電話して、COVID-19に感染している、またはCOVID-19の検査を受けたことを伝えます。建物に入る前に顔を覆います。これらの手順は、オフィスや待合室にいる人々の感染を防ぐのに役立ちます。
- **自宅でも他者や動物との接触を避けます。**
 - できる限り、指定した部屋に留まり、他者から離れておくようにします。
 - 可能な場合は、自分専用のトイレを指定し、それだけを使用してください。
 - 周囲に人がいるときは、布製マスクを着用してください。マスクを着用できない場合、あなたがいる部屋に入室する人には、マスクまたはレスピレーターを着用してもらう必要があります。
布製のフェイスカバーは口と鼻が完全に覆われ、顔の両側と顎の下までしっかりとフィットするものであれば、どのようなものでもかまいません。目の詰まった布を2枚以上重ね、ストラップやひもを頭に回すか、耳の後ろにかけられるように作られたものでなければなりません。ドレープ（前掛け）付きフェイスシールドは、布製フェイスカバーの着用が難しい発達の、行動的、医療的状态にある方も使用することができます。
 - Centers for Disease Control and Prevention（CDC、疾病対策予防センター）のガイダンスでは、より効果的にCOVID-19の感染スピードを遅らせることを目的として、マスクの密着性を向上させる**戦略を推奨しています**（英語のみ）。これらの推奨事項には、医療用マスクの上から布製マスクを着用すること、医療用マスクの耳かけに結び目を作ること、マスクフィッターを使用すること、マスクの上にナイロン製のカバーを使用することなどがあります。さらに、DOHは呼吸用バルブや通気口のあるマスク、または1層のバンダナやネックゲートルの使用を推奨しています。（DOHおよび[L&I](#)（英語のみ）公開のガイダンスに従い使用する場合、呼気弁付きのレスピレーターは問題ありません。）
 - 病気の間はペットや他の動物との接触を制限します。可能であれば、一緒に住むご家族の方に動物のお世話を頼んでください。ペットの世話をする必要がある場合は、ペットの世話の前後に手を洗い、可能であればフェイスカバーを着用します。詳細については、[COVID-19および動物](#)（英語のみ）を参照してください。
 - 食器、コップ、マグカップ、調理器具、タオル、寝具などの身の回り品を人やペットと共有しないでください。
- マスクを着用している場合でも、常に人と**6フィート（180cm）の物理的距離を保ちます。**
- **手を頻繁に洗います。**石けんと水で20秒以上手を洗います。石けんと水がない場合は、アルコール濃度が60%以上の手指アルコール消毒剤を使用します。洗っていない手で顔を触らないでください。
- **咳やくしゃみをティッシュで覆います。**使用済みのティッシュを捨てて、手を洗います。
- カウンター、テーブル、ドアノブ、バスルームの備品、トイレ、電話、キーボード、タブレット、ベッドサイドテーブルなど、「よく触れる」表面は**最低1日1回または必要と定められた頻度掃除を行います。**製品ラベルの説明に従い、家庭用の清掃スプレーやふき取りシートを使用します。

隔離と自宅待機の違いは何ですか？

- **自宅待機**は、COVID-19の症状がある、検査結果を待っている、またはCOVID-19検査で陽性となった場合に行います。自宅待機は、病気の蔓延を防ぐために、推奨**期間**（英語のみ）の間、家で待機し、他の人（世帯員を含む）との接触を避けることを意味します。

- **隔離**は、COVID-19に暴露した可能性がある場合に行います。隔離とは、自身が感染しており、他者に伝染させてしまう可能性がある場合に、推奨**期間**の間、家で待機し、他の人との接触を避けることを意味します。後でCOVID-19の検査で陽性になったり、COVID-19の症状を発症した場合、隔離から自宅待機へと移行します。

COVID-19 に関する追加情報とリソース

[ワシントン州の現在のCOVID-19状況](#)（英語のみ）、[インスリー州知事の声明](#)（英語のみ）、[症状](#)（英語のみ）、[感染拡大の推移](#)（英語のみ）、[検査を受ける方法と時期](#)（英語のみ）に関する最新情報を随時ご確認ください。詳細は[よくある質問](#)（英語のみ）をご覧ください。

人種/民族性や国籍そのものが、COVID-19のリスクを高めるわけではありません。しかし、データによると、COVID-19による影響が有色人種のコミュニティに偏っていることが判明しています。これは人種差別、特に構造的な人種差別の影響によるものです。これによって、一部のグループは自分の身を守り、コミュニティを守る機会を少ししか得られずにいます。[偏見は病気との闘いの役に立ちません](#)（英語のみ）。正確な情報のみを共有し、うわさや誤情報が拡散されないようにしましょう。

- [ワシントン州保健省2019年新型コロナウイルスのアウトブレイク（COVID-19）](#)（英語のみ）
- [ワシントン州でコロナウイルス対策（COVID-19）](#)
- [自分の地元の保健機関または管轄地区を探す](#)（英語のみ）
- [CDCコロナウイルス（COVID-19）](#)
- [偏見の軽減に関するリソース](#)（英語のみ）

COVID-19についてご不明な点がございましたか？ホットラインにお電話ください：1-800-525-0127（月曜～金曜、午前6時～午後10時）、ご不明な点がございましたか？COVID-19情報ホットラインにお電話ください：1-800-525-0127

対応時間：月曜の午前6時～午後10時、火曜～日曜および州の祭日の午前6時～午後6時。通訳サービスを利用する場合は、応答時に#を押して、希望の言語をお伝えください。ご自身の健康状態、COVID-19検査、または検査結果についてのご質問は、医療機関にお問い合わせください。

本資料を別のフォーマットで入手されたい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。耳が不自由な方は、711（[Washington Relay](#)）（英語のみ）までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.govまでメールでお問合せください。