

# COVID-19 検査で陽性反応がでた場合に行うべきこと について

## 2021 年 11 月 15 日付け変更の概要

- COVID-19陽性者に重点をおいた最新資料

## はじめに

COVID-19検査で陽性反応がでた場合でも、COVID-19の蔓延防止に努めることは可能です。以下のガイダンスに従ってください。

## 公共衛生インタビューに参加する

COVID-19 検査で陽性反応がでた場合、公共衛生担当者より通常電話にて連絡があります。担当者は、あなたが次に何をすべきか、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。また、最近あなたと濃厚接触した人の名前と連絡先をお伺いし、その方々に暴露の可能性があることを通知します。このような情報をお伺いすることで、暴露した可能性のある人々に通知することが可能となります。担当者が濃厚接触者にあなたの名前を開示することはありません。

## 診察や治療を受ける時以外は、自宅で過ごす

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、相乗り、タクシーの使用は避けてください。他の人に買い物を依頼したり、食料品の配達サービスを利用します。

## 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。

## 医療機関を訪ねる前に電話する

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る

- **他者**：できる限り、他の人から離れた特定の部屋に留まり、可能であれば別のトイレを利用します。
- **動物**：ペットや他の動物との接触を制限します。可能であれば、一緒にご家族の方にお世話を頼んでください。動物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、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。

## どれくらいの期間、隔離するべきですか？

1. COVID-19検査で陽性と判明し、**症状があった場合**でも、次の項目をすべて満たす場合、自宅待機を終了することができます：
  - 解熱剤の服用なしに少なくとも24時間発熱していない状態で、かつ
  - **症状**（英語のみ）が改善し、かつ
  - 最初に症状が現れてから10日間以上が経過した場合。
2. COVID-19検査で陽性だったが、**症状がない場合**は、次の項目を満たす場合、自宅待機を終了することができます：
  - COVID-19検査の陽性が確認された日から少なくとも10日が経過しており、かつ
  - **症状**（英語のみ）を発症していない場合。

ワクチン接種の有無にかかわらず、自宅待機を行ってください。

## 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。

## COVID-19の拡散を抑制する

- 人またはペットが周りにいる際や医療機関のオフィスに入室する前に、**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は、家族と同じ部屋にいる状態を避けるか、あなたがいる部屋に家族が入る際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。またフェイスシールドは、小児ケア、デイキャンプ、K-12（幼稚園～高校）の子供た

ちも使用できます。職場では、布製マスクよりも保護性が高いため、マスクまたはレスピレーターを求められる場合があります。

- 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、Department of Health（DOH、保健省）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（Department of Health、保健省）および[Department of Labor and Industries（L&I、労働産業省）](#)（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。）
- 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。
- 咳やくしゃみをするときは顔を覆ってください。使用済みのティッシュは捨て、手を洗ってください。
- 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、「良く触れる」表面を頻繁に掃除します。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。
- 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と共有しないでください。
- 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のある場合は、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。

## 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](mailto:civil.rights@doh.wa.gov)までメールでお問合せください。