

暫定的 COVID-19 自己検査のガイダンス

2022 年 12 月 5 日付け変更分の概要

- 2 歳未満の子どもへの自己検査の利用に関する情報を追加しました。
- [検査で陰性反応が出た場合に行うこと](#)を追加しました。

概要

COVID-19 の感染拡大を防ぐためには、検査を行うことが非常に重要です。検査は様々な場面で役に立ちます：

- COVID-19 の症状が現れた場合は、できるだけ早く検査を受けて [COVID-19 の症状の決定木](#)（別言語でも提供）の順に従ってください。
- COVID-19 に感染した人と接触した場合、検査を含め、[COVID-19 に感染した可能性がある場合](#) [に取るべき行動について](#)（別言語でも提供）のガイダンスに従う必要があります。
- 症状がなかったり COVID-19 に感染した人との接触に気付かなかったりする場合がありますため、旅行などの予定がある場合は、事前に検査を行うことができます。

検査は医療機関や公衆衛生検査会場で受けることができますが、自己採取キットや自己検査は、自宅などどこでも使用することができます。自己検査は、「ホームテスト」、「アットホームテスト」、「オーバーザカウンターテスト」と呼ばれることがあります。現在販売されている自己採取キットや自己検査は、現在の感染状況、つまり今 COVID-19 に感染している可能性があるかどうかを調べるために使用されるもので、過去に COVID-19 に感染していたかを示すものではありません。

自己採取キットや自己検査は、処方箋が必要なものと、処方箋は不要で薬局や小売店で店頭販売されているものがあります。ほとんどの民間医療保険は、保険加入者一人当たり月 8 回の自己検査を補償することが[義務付けられています](#)（英語のみ）。また、州内の世帯は、Department of Health (DOH、保健局) の Say Yes! COVID Test（やります！COVID 検査）により、COVID-19 検査を無料で受けることができます。これは、連邦政府の取り組みに加えて行われているものです。現在、各家庭は毎月 2 回まで注文できますが、これには毎月 10 回分の無料検査が含まれることとなります。注文は、[Home \(ホーム\) - Say Yes! To Covid Test \(sayyescovidhometest.org\)](#)（別言語でも提供）にてオンライン上で送信、または DOH の COVID-19 ホットライン（1-800-525-0127）で行うことができます。必要な時にいつでも検査ができるように、手元に準備しておくことが重要です。検査は通常、注文を受けてから 2~4 日で到着しますが、州内の地域によって異なります。

現時点では US Food and Drug Administration (FDA、米国食品医薬品局) は、2 歳未満の子どもに家庭用 COVID-19 迅速抗原検査を使用することを承認していません。しかし、家庭用迅速抗原検査は、感染後の検査、隔離中の検査、症状を確認する目的で、2 歳未満の子どもに安全に使用することはできます。2 歳未満の子どもには、親または保護者が家庭用迅速抗原検査を実施することをお勧めします。

2歳未満の子どもが家庭用 COVID-19 迅速抗原検査を使用することを FDA が承認していないため、（医療検査施設免許を放棄した学校（K-12）とチャイルドケアは、2歳未満の子どもに家庭用迅速抗原検査を実施することが許可されていません。学校（K-12）とチャイルドケアは、保護者や育児介護者に家庭用迅速抗原検査を提供し、利用してもらうことはできます。

本書は、自己検査後のガイダンスについてご案内するものです。これは医療機関で処方されたり、実施されたり、または検査機関に送られたりすることのない、自分自身で行う検査を意味します。

自己検査を行う際には、必ず製造元の説明書を全て読んでから実施してください。検査結果について疑問がある場合は、医療機関に相談してください。学校や職場によっては、仕事や学校に復帰するために自己検査を受け付ける場合があります。検査結果について雇用主や学校と相談し、復帰の可否を判断してください。

[Say Yes! COVID Test Digital Assistant（デジタルアシスタント）](#)（スペイン語でも提供）を使用して、自己検査の結果（陰性でも陽性でも）をオンラインで報告してください。Say Yes! COVID Test プログラムから検査キットを注文していない場合でも、自己検査の報告にこのツールを使用することができます。自己診断結果を報告いただくと、ワシントン州内の COVID-19 感染拡大をより正確に把握することができますようになります。

検査が陽性の場合

自己検査で陽性だった場合、隔離についての情報や重症化するリスクが高い場合の治療方法など、自身や他の人を守る詳細な情報については、ワシントン州 DOH の [COVID-19 の検査で陽性となった場合に行うべきこと](#)（別言語でも提供）のガイダンスを参照して下さい。検査結果が陽性であっても、再検査は推奨されていません。医療機関に検査結果が陽性であることを伝え、療養中に連絡を取り合ってください。質問があっても医療機関に行くことができない場合は、WA DOH ホットライン（1-800-525-0127）に電話してください。

病状が重くなるリスクの高い方が COVID-19 に感染した場合でも、早めに COVID-19 の治療（医療処置や投薬）を行うことで、症状の重症化や入院するリスクを減らすことができます。重症化しやすい人は、高齢者（50歳以上では、高齢になるほどリスクが高い）、ワクチンを接種していない人、または最新のワクチンを接種していない人、免疫力の低下などの特定の病状を持っている子どもや大人です。これらに当てはまる場合は医療機関にご相談いただき、COVID-19 の治療（Pre-exposure prophylaxis（PrEP、暴露前予防投与）、モノクローナル抗体薬、経口抗ウイルス薬）を受けられる対象かどうかご確認ください。後回しにせずに：効果的な治療を行うためには、症状が現れてから数日以内に治療を始める必要があります。

無料の遠隔医療サービスを希望される方は、[COVID-19 無料遠隔医療サービス](#)（スペイン語でも提供）をご覧ください。指示に従って予約を取ってください。一般の方と医療提供者向けの具体的な治療法は、[DOH ウェブサイト](#)（別言語でも提供）で、詳細をご確認ください。

隔離の際に、食料や個人用ケアキットなどの支援が必要な方は、WA DOH ホットライン（1-800-525-0127）に電話をして検査で陽性であったことを伝え、Care Connect と話をするか、[Care Connect](#)（別言語でも提供）の拠点に相談してください。隔離の際に支援が必要な方は、支援への対応が遅くならないようにするために、ホットライン経由で検査結果をご報告ください。

COVID-19に感染した可能性があることを濃厚接触者に伝え、[COVID-19に感染した人と接触した可能性がある場合取るべき行動について](#)を知らせてください（別言語でも提供）。濃厚接触とは、COVID-19感染者から6フィート（2メートル）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。しかし、狭い場所や換気の悪い場所、大声を出す、歌うなどの行為など、潜在的な感染リスクが高まる状況に置かれていた場合は、たとえ6フィート（2メートル）以上離れていても、他の人に感染させるリスクがあります。COVID-19は、症状が出る48時間前（2日前）から、症状が出た後少なくとも10日間、他の人を感染させる可能性があります。症状がなくても検査でCOVID-19の陽性反応が出た場合、陽性反応が出た48時間前（2日前）から感染を広める可能性があります。また、陽性反応が出た後少なくとも10日間も、感染を広げる可能性があります。隔離期間が10日より長い方で、症状が残っている、重症である、免疫不全などの場合は、隔離期間が終了するまで他人への感染力があるとみなされます。濃厚接触者にCOVID-19ウイルスに接触した可能性がある旨を伝えることで、たくさんの人たちを守ることができます。

[WA Notify（ワシントン州接触通知）](#)（別言語でも提供）を利用している場合は、自己検査でCOVID-19の陽性反応が出た際に、WA Notifyを通じて認証コードを要求し、アプリで結果を確認することで、感染した可能性のあることを他のユーザーに匿名で警告することができます。これにより、アプリの利用者のうち、感染の可能性がある人々にその可能性が通知され、自身や周囲を守るための予防策を講じることができます。WA Notifyを使用しても、個人情報や個人を特定できる情報が収集されたり、共有されることはありません。認証コードの申請方法：

1. モバイル端末（AndroidまたはiPhone）でQRコードを読み取るか、[認証コードをリクエスト](#)（英語のみ）してください：



2. WA Notify を入れているデバイスの電話番号と、COVID-19 検査にて陽性がわかった日付を入力します。
3. “Continue”（続ける）を選びます。

WA Notify で認証コードの申請ができない場合は、州の COVID-19 ホットライン（1-800-525-0127）に電話をし、#を押してホットラインの担当者にご自身が WA Notify の利用者であることを伝えてください。ホットラインの担当者が、接触した可能性がある他の WA Notify 利用者に警告をするための認証リンクを送ります。

詳しくは、[WANotify.org](#) の「[自己検査で COVID-19 の陽性反応が出た場合に他の人に通知する方法](#)」（別言語でも提供）のセクションをご覧ください。ご利用の携帯電話への追加方法など、WA Notify に関する詳細をご希望の場合は、[WANotify.org](#)（別言語でも提供）でご確認ください。

検査が陰性の場合

検査結果が陰性の場合、検査をした時点で COVID-19 の原因ウイルスである SARS-CoV-2 が検出されなかったということです。

連続検査とは、数日おきに複数回検査を行うことです。頻繁に検査をすることにより、COVID-19 の感染をいち早く発見できる可能性があり、感染の拡大を抑えることができます。自己検査キットには連続して使用することを想定して多くの場合 2 回目の検査が含まれています。最初の自己検査が陰性だった場合は、製造元の説明書に従って連続して検査を行う必要があります。通常、これらの検査は 3 日間に少なくとも 2 回行い、検査の間隔を 24 時間空け、次の検査は 48 時間以内に行います。検査結果や連続検査について質問がある場合は、医療機関に相談してください。

家庭用の COVID-19 抗原検査では、「偽陰性」となることがあります。これは、鼻腔スワブサンプルから SARS-CoV-2 ウイルスが検出されなかったということです。COVID-19 の症状がある場合、または COVID-19 感染の可能性が高い場合（[コミュニティレベル](#)（スペイン語でも提供）で感染が蔓延している地域に居住している場合や、COVID-19 感染者に接触した場合など）は、繰り返し検査を行うことをお勧めします。

- 初めに検査で陰性と判定されても COVID-19 の症状がある場合は、症状が出始めてから 5 日間の間は、24～48 時間おきに再検査を行ってください。
- COVID-19 の症状がなくても、COVID-19 に接触した可能性がある場合、抗原検査が陰性だった場合でも、最初に陰性が出た検査から 24～48 時間後に再び抗原検査を受けてください。2 度目の検査が陰性でも、COVID-19 感染の疑いが懸念される場合は、2 度目に陰性が出た検査から 24～48 時間後にもう一度検査を受けてください。合計で最低 3 回の検査を受けることになります。抗原検査を 3 回受ける十分なリソースがない場合は、手持ちのリソースとあなたや周りの方へのリスクのレベルに応じて検査の回数を少なくすることもできます。
- 検査を繰り返し行い検査結果が陰性であっても、COVID-19 に感染している可能性が懸念される場合は、もう一度抗原検査を受けるか、検査所での分子検査を受けるか、医療機関に相談してください。

詳細は、DOH [非医療現場と一般の人のための症状決定木](#)（別言語でも提供）をご覧ください。

COVID-19 に感染した人と接触し、連続的に検査を行い陰性になっている場合でも、引き続き [COVID-19 に感染した可能性がある場合取るべき行動について](#)（別言語でも提供）のガイダンスに従ってください。

検査結果が無効またはエラーと表示された場合

検査結果が明確ではなかったり、結果が出ないことがあったり、検査結果が陽性か陰性かを判断できないこともあります。検体が正しく採取されていない、自己採取用検査キットの不良などのさまざまな原因により、検査結果が無効となる可能性があります。無効な検査結果が出ることは稀ですが、起こる可能性はあります。

自己診断の結果が無効、またはエラーと表示された場合は、診断が適切に行われなかったということです。その場合は、可能であれば新しい検査キットでもう一度検査を行ってみてください。2 回目の結果でも無効が標示された場合は、取扱説明書を参照し、製造元にお問い合わせください。医療機関または [公衆衛生検査場](#)（別言語でも提供）でも検査を受けることができます。

COVID-19 に関する追加情報とリソース

COVID-19 の最新情報については、現在の [ワシントン州における COVID-19 の状況](#)（英語のみ）、[Inslee 州知事の声明](#)（中国語（簡体字）、韓国語、ロシア語、スペイン語、ベトナム語 – サイト上部のリストから選択してください）、[症状](#)（追加された言語でも提供 – 中国語（簡体字）、韓国語、スペイン語、ベトナム語）、[感染拡大の推移](#)（別言語でも提供 – 中国語（簡体字）、韓国語、スペイン語、ベトナム語）、[検査を受ける方法と時期](#)（別言語でも提供）、また [ワクチンの接種場所を探す](#)（別言語でも提供）からご確認ください。詳細は [よくある質問](#)（英語のみ）をご確認ください。

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わかっています。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、一部のグループが自分の身やコミュニティを守る機会がより少なくなっていることが原因です。[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、うわさや誤った情報が拡散しないようにしましょう。

- [WA State Department of Health コロナウイルスリソース \(COVID-19\)](#)（別言語でも提供）
- [自分の地域の保健担当部門または管轄地区を探す](#)（英語のみ）
- [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC、米国疾病管理予防センター\) コロナウイルス \(COVID-19\)](#)（別言語でも提供 – 中国語（簡体字）、韓国語、スペイン語、ベトナム語）

ご不明な点がありますか？ COVID-19 情報ホットライン（1-800-525-0127）にお電話ください。

ホットラインの時間帯：

- 月曜日 午前 6 時～午後 10 時
- 火曜日～日曜日 午前 6 時～午後 6 時
- [州の祝祭日](#)（英語のみ）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。

本文書を別の形式でご希望の場合は、1-800-525-0127 までお電話ください。耳の不自由な方は 711（[Washington Relay](#)）（英語のみ）までお電話いただくか、civil.rights@doh.wa.gov までメールでお問い合わせください。