

COVID-19に感染した人と接触した可能性がある場合に取り べき行動について

2022年4月20日付け変更の概要

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC、米国疾病管理予防センター) の移動に関するガイダンス、Department of Health (DOH、ワシントン州保健省) の隔離と自宅待機日数計算ツールへのリンクに関する技術的な変更

2022年1月26日付けの変更の概要

- 一般の方向けに出された [CDCの隔離と自宅待機についてのガイダンス](#) に合わせて、自宅待機に関するガイダンスを更新しました。
- [混み合った場所](#) に関する自宅待機のガイダンスを更新しました。

はじめに

COVID-19ウイルスに接触した、または接触したとご自身が感じる場合でも、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はできます。以下のガイダンスに従ってください。ここに挙げる特定の場所に関する追加ガイダンスをご覧ください。

- K~12年生（幼稚園年長~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](#) に従ってください。
- 医療施設に滞在、または勤務している方は、CDCからのガイダンスである [新型コロナウイルス感染または新型コロナウイルスへの接触に関する医療従事者の管理についての暫定ガイダンス](#)（英語のみ）および [CDCからの2019年コロナウイルス（COVID-19）感染拡大期間中における医療従事者の暫定的な感染予防と管理についての提案](#)（英語のみ）に従ってください。
- 矯正施設や収容施設、ホームレス保護施設や仮設住宅で生活、または仕事をしている方は、[特定の混み合った場所で生活または仕事をしている方のための情報](#)にあるガイダンスに従ってください。

地域保健機関は、アウトブレイクの状態、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で陽性判定が出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？

以下にあてはまる場合は、[自宅待機の必要はありません](#)：

- ご自身の年齢や健康状態に応じた、ブースター接種、追加接種を含めて COVID-19 ワクチン接種状況が [最新の状態](#) になっている。
 - 初回分の一連のワクチン接種を完了し、まだブースター接種を受ける資格が得られていない方の場合、初回分で最後に受けたワクチン接種が COVID-19 感染者

との濃厚接触の少なくとも2週間前に終わっていれば、自宅待機の対象にはなりません。

- 過去 90 日以内に[ウイルス検査](#)で COVID-19 の陽性反応が出て、その後回復している。

自宅待機の必要はありませんが、以下のステップに従ってください：

- COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから最低5日が経過した後に、COVID-19検査を受けてください。陽性反応が出た場合には、[COVID-19検査で陽性反応が出た場合に行うこと \(wa.gov\)](#) のガイダンスに従ってください。
 - 過去90日以内に[ウイルス検査](#)でCOVID-19の陽性反応が出て、その後回復している方の場合、COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから最低5日が経過した後に、抗原検査（PCR検査ではありません）を利用し、検査をしてください。
- COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから10日間は、自宅または公共の場で他の人が近くにいるときは[顔にぴったりと合うマスク](#)を着用してください。5日目にCOVID-19で陰性反応が出ていてもマスクの着用は続けてください。
- COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから10日間は、ご自身に症状が出ていないかしっかり確認してください。
- 症状が現れた場合、[検査](#)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？](#)に書かれているステップに従って下さい。

以下にあてはまる方の場合は[自宅](#)で待機してください：

- COVID-19 ワクチンを接種していない、初回分の一連のワクチン接種が完了していない、または
- ご自身の年齢や健康状態に応じた、ブースター接種、追加接種を含めて COVID-19 ワクチン接種状況が[最新の状態](#)になっていない。

自宅待機に加えて行うこと：

- COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから最低5日が経過した後に、[ウイルス検査](#)を受けてください。陽性反応が出た場合には、[COVID-19検査で陽性反応が出た場合に行うこと \(wa.gov\)](#) のガイダンスに従ってください。
- 最後の濃厚接触から10日間は、ご自身に症状が出ていないか確認してください。
 - [COVID-19の症状が現れた場合](#)：隔離を行い、[検査](#)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？](#)に書かれたステップに従って下さい。

どのくらいの間、自宅待機を行えばいいですか？

自宅または公共の場で他の人が近くにいるときに顔にぴったりと合うマスクを着用できる方の場合：

[顔にぴったりと合うマスク](#)を着用できる方の場合、COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触した後の5日間は自宅待機を行い、その後さらに5日間（10日目まで）は自宅または公共の場で他の人が近くにいるときには、ずっとマスクを着用してください。自宅待機中も、可能なら自宅で他の人が近くにいるときに顔にぴったりと合うマスクを着用してください。ずっとマスクを着用するという意味は、自宅の中や外で他の人が近くにいるときはいつでも顔にぴったりと合うマスクを着けており、睡眠、食事、水泳などマスクを着用することができない行動は、他の人が周りには行わないということです。自宅待機の後でさらに5日間マスクを着用す

る際には、マスクの代わりに代用品（布がついたフェイスシールドなど）を使うことはできません。

- COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから少なくとも5日間経ち、検査で陰性反応が出た、または検査が受けられなかった方の場合、無症状の状態が続いている限りは自宅待機を終えることもできますが、10日目までは自宅または公共の場で他の人が近くにいるときには顔にぴったりと合うマスクの着用を続けてください。
- 他地域への移動については[旅行|CDC](#)の移動に関する情報を参照してください。
- COVID-19に感染している人と最後に濃厚接触してから10日が過ぎるまでは、マスクを着用できない場所、例えばレストランやジムなどには行かず、自宅や仕事場では他の人が近くにいる所では食事をしないでください。
- 可能であれば、COVID-19に感染している人と最後に濃厚接触してから10日目までは、同居している人、特にCOVID-19の感染により重症化する[リスクが通常より高い人](#)から、そして自宅外でも他の人から距離をおいてください。
- COVID-19に感染している人と接触した後、最低でも10日間は、[免疫システムが低下している、または重症化リスクが高い人](#)との接触を避け、医療機関（介護施設を含む）やその他感染拡大のリスクが高い場所には行かないでください。
- 仕事上、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（倉庫、工場、食品包装や食肉処理施設など）で働いている方は、COVID-19に感染している人と最後に濃厚接触してから10日間（休みを取って）自宅待機を行ってください。ただし、[顔にぴったりと合うマスク](#)を着用できる場合は、上記の短縮された自宅待機期間のガイダンスに従って行動することも可能です。
- 労働者簡易宿泊所にお住まいの方は、COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから10日間は、自宅待機を行ってください。
- 民間船舶（商業漁船、貨物船、クルーズ船など）で生活している、または働いている方は、COVID-19に感染した人と最後に濃厚接触してから10日間は、自宅待機を行ってください。これらの場所における業務の自宅待機についての情報は[CDCのガイダンス](#)（英語のみ）をご覧ください。

自宅または公共の場で他の人が近くにいるときに顔にぴったりと合うマスクを着用できない方の場合：

[顔にぴったりと合うマスク](#)を着用できない方の場合、COVID-19に感染した人と最後に接触してから10日間は、自宅で待機します。他地域への移動については[旅行|CDC](#)の移動に関する情報を参照してください。

特定の混み合った場所で生活または仕事をしている方のための情報：

矯正施設、収容施設、ホームレス保護施設、仮設住宅などで生活または仕事をしている方は、ワクチン接種やブースター接種の有無、また過去90日以内のCOVID-19感染後の回復、といった状況に関係なく、自宅待機を行ってください。

- これらの場所で生活されている方は、COVID-19に感染した人と最後に接触してから10日間は、自宅待機を行い、COVID-19に感染した人に最後に接触して最低5日経ってから検査を受けてください。
- これらの場所で仕事をしているけれども住んではいない方は、COVID-19に感染した人と最後に接触した後10日間は職場に行かないでください、ただし、[顔にぴったりと合うマスク](#)を着用できるかどうかによって、自宅での待機に関するガイダンスに従うことができます。

深刻な人手不足の期間においては、矯正施設、収容施設、ホームレス保護施設、仮設住宅では、その事業を確実に継続させるため、従業員の自宅待機期間の短縮を検討することもあります。これらの場所で自宅待機期間を短縮することについては、地域の保健機関と相談の上で判断がなされます。

COVID-19 の感染経路について

COVID-19を発症させるウイルスは、大きさの異なるエアロゾル粒子、例えば6フィート（約2メートル）以内での濃厚接触になどで広がるものや、特に室内の換気の悪い場所で空気中にとどまり、遠くまで広がっていくものなどにより拡散されます。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、発症してから10日後（無症状である場合は、陽性反応が出た10日後）の期間中は、周囲の人にウイルスを感染させる恐れがあります。COVID-19の隔離期間が10日より長い方の場合、隔離期間が終了するまでは、他人への感染の恐れがあります。

COVID-19の感染者が5日間隔離を行い、5日目に症状が改善した、または症状がなくなったので隔離を終え、その後5日間ずっと続けてマスクを着用した場合、その感染者が顔にぴったりと合うマスクを着用している限り、6-10日目の間に接触した人は、濃厚接触者にはなりません。感染者が顔にぴったりと合うマスクを着用しない場合、6-10日目にその感染者に接触した人は濃厚接触者として扱われます。

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分間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に接触したかを知らずに、感染することがあります。COVID-19感染者が最近あなたと密接に接触したことを保健局に告げた場合、公衆衛生の聞き取り調査に対応するよう連絡を受ける場合があります。

どのように自宅待機期間を数えればいいですか？

感染力がある状態のCOVID-19感染者と接触した日付は0日目です。COVID-19感染者と最後に濃厚接触した次の日が1日目になります。

参考としてDOHの 隔離と自宅待機の日数計算 ツールをご確認ください。

自宅待機の期間中にすべきことは以下の通りです。

- **症状の経過観察をする。** 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。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てください。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。
- 家族やペットも含め、できる限り他の人から離れていてください。特定の部屋に留まり、可能であれば別のトイレを使用してください。家族や動物の世話をしなければいけない場合は、ペットや家族の世話をする前後に手を洗い、フェイスカバーを着用してください。こちらのウェブサイト COVID-19と動物 にさらに詳しい情報が紹介されています。
- 他の人が周りにいる際や医療機関のオフィスに入室する前に、顔にぴったりと合うマスクを着用してください。顔にぴったりと合うマスクを着用できない方は、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らざるを得ない場合、顔にぴったりと合うマスクまたはレスピレーターを着用してもらいます。
- 可能であれば、自宅の換気を良くするためのステップを実施してください。
- 自宅と一緒に住む人やペットと、食器、コップ、マグカップ、食事用具、タオル、寝具などの身の回り品を共有しないでください。

公共衛生担当者の聞き取り調査に対応する

COVID-19感染者が最近あなたと密接に接触したことを保健局に告げた場合、当局側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。

COVID-19の検査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に接触し、**症状**（軽度のものを含め）がある場合、自宅で待機し、他人に接触し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、COVID-19の**ウイルス検査**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、また今現在、具合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。
- キットを使用して**自主検査**（英語のみ）を行う場合は、自主検査キットに付属の説明書に従ってください。

自宅内外で他の人がやむを得ずあなたの近くにいるときは、**顔にぴったりと合うマスク**を着用してください。同居人以外の方がやむを得ずあなたの近くにいるときは、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の検査に関するよくある質問](#)を参照するか、[ワシントン州COVID-19情報ホットライン](#)までお電話ください。

濃厚接触者となり症状が現れた場合は、検査を受けて、適切なガイダンスに従ってください。

症状発症後の検査結果	濃厚接触者が： <ul style="list-style-type: none"> ● 年齢や健康状態に応じた、ブースター接種、追加接種を含めてCOVID-19 ワクチン接種状況が最新の状態になっている。 ● 過去 90 日以内にウイルス検査でCOVID-19の陽性反応が出て、その後回復している。 	濃厚接触者が： <ul style="list-style-type: none"> ● ワクチンを接種していない、初回分の一連のワクチン接種が完了していない。 ● 年齢や健康状態に応じた、ブースター接種、追加接種を含めてCOVID-19 ワクチン接種状況が最新の状態になっていない。
陽性または未検査	COVID-19検査で陽性反応が出た場合に行うこと (wa.gov) のガイダンスに従ってください。 検査を受けていない場合は、陽性反応が出た方と同じ隔離とマスク着用のガイダンスに従ってください。	COVID-19検査で陽性反応が出た場合に行うこと (wa.gov) のガイダンスに従ってください。 検査を受けていない場合は、陽性反応が出た方と同じ隔離とマスク着用のガイダンスに従ってください。
陰性	以下の状態になるまで自宅から出ないでください： <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 ● 症状が格段に改善している 	自宅待機を再開してください (COVID-19陽性者と濃厚接触したが、具合は悪くありません。どうすればいいですか？) の部分をご覧ください)

	<p>人の集まる場所で生活している、または仕事をしている方の場合は、マスクの着用、検査、自宅待機に関して上記のガイダンスを再開してください（COVID-19陽性者と濃厚接触したが、具合は悪くありません。どうすればいいですか？ の部分をご覧ください）</p>	
--	--	--

隔離と自宅待機の違いは何ですか？

- **隔離**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。隔離とは、病気の蔓延を防ぐために、推奨**期間**（英語のみ）中は自宅で待機し、他の人（同じ家に住む人を含む）との接触を避けることを意味します。
- **自宅待機**は、COVID-19に接触した可能性がある場合に行います。自宅待機とは、自身が感染していて、他の人に感染させる可能性がある場合、推奨**期間**（英語のみ）中は自宅にとどまり、他の人との接触を避けることを意味します。その後COVID-19の検査で陽性になったり、COVID-19の症状が現れたりした場合、自宅待機から隔離へと移行します。

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](#)、[Inslee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、データでは、有色コミュニティの人たちはとりわけCOVID-19の影響を受けていることが示されています。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、これにより一部のグループは自分の身やコミュニティを守る機会がわずかしかありません。[偏見は病気との闘いの役に立ちません](#)（英語のみ）。正確な情報を他の人と共有し、うわさや誤情報が拡散ないようにしましょう。

- [ワシントン州Department of Health 2019年新型コロナウイルスのアウトブレイク（COVID-19）](#)
- [ワシントン州の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）](#)（英語のみ）
- [偏見の軽減に関するリソース](#)（英語のみ）

何か質問はありますか？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](#)) 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。