

COVID-19 検査で陽性反応がでた場合に行うこと

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ドライン、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、Care Connect Washingtonの情報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

- 一般の方向けの [CDCの隔離と自宅待機についてのガイダンス](#) に合わせて、隔離に関するガイダンスを更新しました。
- [自己検査で陽性反応がでた場合に行うこと](#) に情報を追加しました。

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。

- 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](#)件に従いましょう。
- 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。

自宅隔離してください

COVID-19の検査結果が陽性、またはCOVID-19の症状があり検査結果を待っている方は自宅隔離を行ってください。ワクチン接種の有無にかかわらず、自宅隔離を行ってください。会社、学校、公共の場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。他の人に買い物をお願いしたり、食料品の配達サービスを利用したりしましょう。自宅隔離の際、食料やその他のサポートが必要な方は、[Care Connect Washington](#)が利用いただけます。COVID-19情報ホットライン（1-800-525-0127）までお電話の上、#を押してください。言語サポートもご利用いただけます。

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てください。周りに人がいる所に行かなければいけない場合、[顔にぴったりと合うマスク](#)を着用してください。

診察や治療を受ける時以外は、自宅で過ごしてください。医療機関を訪ねる際は、まず電話をかけてください。医療機関にはご自身がCOVID-19に感染している、またはCOVID-19の検査結果を待っていることを伝えてください。

どれくらいの期間、隔離を続けるべきですか？

隔離を行わないといけない期間は、ご自身が顔にぴったりと合うマスクを着用できるかどうか、COVID-19の重い症状がある、または免疫システムが低下しているか、そして混み合った場所で滞在あるいは仕事をするのか、によって変わってきます。以下に示す項目のなかで、ご自身に当てはまる箇所をご確認ください。

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る方の場合：

COVID-19検査で陽性反応が出て、**症状がある場合**、症状が最初に出た後少なくとも5日間は隔離を行ってください。以下の5日間の隔離期間の数え方をご確認ください。次の全てにあてはまる場合、5日目の後で隔離を終えることができます：

- 隔離を開始してから5日後に症状が格段に改善している、さらに
- 解熱剤の服用なしで過去24時間発熱していない、さらに
- 隔離を終えてさらに5日間、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をずっと続けて着用できる。

隔離の開始後5日経っても熱が続く、またはその他の症状が格段に良くならない場合には、解熱剤の服用なしで24時間発熱せずに、その他の症状が改善する状況になるまで、隔離を終了する時期を延ばしてください。

COVID-19検査で陽性反応が出ているけれど**症状がない場合**、陽性反応が出た後、少なくとも5日間は隔離を行ってください。以下の5日間の隔離期間の数え方をご確認ください。次の全てにあてはまる場合、5日目の後で隔離を終えることができます：

- 症状が出ていない、さらに
- 隔離を終えてさらに5日間、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をずっと続けて着用できる。

陽性反応が出た後に症状が現れた場合には、5日間の隔離期間はその時点から数え直します。症状が出た場合の隔離を終える時期に関しては、上記のアドバイスに従ってください。

ずっと続けて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ことは、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。

抗原検査を利用できる場合は、隔離5日目に検査を受けることで、他の人への感染リスクをさらに減らすことができます。解熱剤の服用なしで24時間以上発熱しておらず、その他の症状が改善されている方の場合（味覚や嗅覚の喪失は回復してから数週間～数ヵ月続くことがあります。これらの症状があるからといって隔離終了を延期する必要はありません）のみ検査サンプルを収集します。検査結果が陰性となった場合、隔離期間の5日目が終了した後に隔離を終了することができます。ただし、その後さらに5日間は、他の人が近くにいるときは引き続きマスクを着用してください。検査結果が陽性の場合、最初に症状が出てから10日目が過ぎるまで（または症状が出なかった方の場合、COVID-19検査で最初に陽性結果が出てから10日間が過ぎるまで）は隔離を続けてください。

以下は、症状が出てから（または症状が出なかった方の場合、陽性反応が出てから）10日間の過ごし方についての追加ガイダンスです：

- 10日目までは、[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）やその他リスクの高い場所には行かないでください。
- 10日目までは、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。
- 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。

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：

COVID-19検査で陽性と判明し、症状があった場合でも、最初に症状が現れてから10日間が過ぎて次の項目をすべて満たす場合、自宅隔離を終了することができます：

- 解熱剤の服用なしで過去24時間発熱していない、さらに
- 症状が格段に改善している

隔離の開始後10日経っても熱が続く、または他の症状が良くならない場合には、解熱剤の服用なしで24時間発熱せず他の症状が改善する状況になるまで、隔離を終了する時期を延ばしてください。

COVID-19検査で陽性になったけれど症状が何もない場合は、陽性反応が出てから10日間経過後、次の項目を満たす場合は自宅隔離を終了することができます：

- 症状が出ていない

陽性反応が出た後で、症状が現れた場合には、10日間の隔離期間はその時点から数え直します。症状が出た場合の隔離を終える時期に関しては、上記のアドバイスに従ってください。

自宅隔離の際、食料やその他のサポートが必要な方は、[Care Connect Washington](#)が利用いただけます。COVID-19情報ホットライン（1-800-525-0127）までお電話の上、#を押してください。言語サポートもご利用いただけます。

COVID-19の症状が重い、または免疫システムが低下している方の場合：

COVID-19の症状が重い方（入院あるいは集中治療、人工呼吸器の対応が必要だった方を含む）、また[免疫システムが低下している](#)方の場合は、自宅隔離の期間を長く取る必要があるかもしれません。そのような方は、他の人が近くにいる問題ないかを判断するために、[ウイルス検査](#)を受けていただくことが必要な場合もあります。CDCは、COVID-19の症状が重かった方や[免疫システムが低下している](#)方については、最低でも10日間から最大20日間までの隔離期間をとるように勧めています。再度いつから他の人の近くにいられるようになるかは、医療関係者にご相談ください。

ここで示すような混み合った場所に滞在、または仕事をしている方の場合：

以下のような混み合った場所に住んでいる、あるいは仕事をしている方は、こちらの隔離に関するアドバイスに従ってください。

- 矯正あるいは収容施設
- ホームレス保護施設や仮設住宅
- 民間船舶（例えば商業漁船、貨物船、クルーズ船など）

- 倉庫、工場、食品包装や食肉処理施設など、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
- 労働者簡易宿泊所

COVID-19検査で陽性と判明し、症状があった場合でも、最初に症状が現れてから10日間が経ち、次の項目をすべて満たす場合、混み合った場所からの隔離を終了することができます：

- 解熱剤の服用なしで過去24時間発熱していない、さらに
- 症状が改善している。

混み合った場所で仕事をしているけれども住んでいない方は、10日目までは職場に行かないください、しかし、[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、上記の短めの自宅隔離期間のガイダンスに従ってもかまいません。

COVID-19検査で陽性になったけれども症状がない場合は、COVID-19の陽性反応が出てから10日間経った後、次の項目を満たす場合、混み合った場所からの隔離を終了することができます：

- 症状が出ていない

陽性反応が出た後で、症状が現れた場合には、10日間の隔離期間はその時点から数え直します。症状が出た場合の隔離を終える時期に関しては、上記のアドバイスに従ってください。混み合った場所で仕事しているがそこに住んでいない方は、10日目までは職場に行かないください、しかし、[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、上記の短めの自宅隔離期間のガイダンスに従ってもかまいません。

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、仮設住宅や、重要なインフラ関連の職場では、その事業を確実に継続させるため、従業員の隔離期間の短縮を検討することもあります。このような場所で隔離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。

どのくらいの期間、他の人に感染する可能性がありますか？

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。

どのように5日間または10日間の隔離期間を数えればいいですか？

症状が出ている方の場合、最初に症状が出た日が0日目となります。症状が出た次の日が1日目になります。

何も症状が出ていない場合、ウイルス検査が陽性になった日（検査を受けた日）が0日目となります。陽性の結果が出た検査を受けた次の日が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。

隔離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 検査で陽性反応がでた場合、通常、公共衛生担当者から電話がかかります。担当者は、あなたが次に何をすべきか、そしてどのようなサポートを利用できるかを説明してくれます。また、最近あなたと濃厚接触した人の名前と連絡先を確認し、その人たちに接触の可能性のあることを通知します。このような情報を確認することで、接触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伝えることはありません。

自己検査を行って陽性反応が出た方の場合

詳細については、[暫定的な新型コロナウイルス自己検査ガイダンス \(wa.gov\)](#)（英語のみ）をご確認ください。

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の症状が現れた場合、自宅待機から隔離へと移行します。

COVID-19 の追加情報とリソース

かかりつけの医師や医療機関がない場合：在留資格を問わず、さまざまな場所で無料または低価格の検査を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。

[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、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なかったりありません。[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）](#)
- [自分の地域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。