

### 3 同居者の方へ




家庭内は物や空間を共有する機会が多いため、十分な対策を講じてください。

#### 家庭内での感染対策について

- 陽性者は可能な限り一人部屋とし、同居者の部屋と分けてください。
- 陽性者と対面せず、食事はドアの前に置いて陽性者が取り込むなどの工夫をしてください。
- 陽性者の身の回りの世話が必要な場合は、特定の1人が対応してください。  
(基礎疾患がなく妊娠していない方が望ましいです。)
- 自宅内の換気を定期的に行い、家庭内でもマスクを着用してください。
- 共有の物に触れた時や食事前後など、こまめな手洗いうがいをお願いします。
- ごみは密閉したビニール袋等にまとめて捨て、手指の消毒を行ってください。
- タオル・リネン・食器・洗面用具等の共有はしないでください。
- 陽性者の入浴は家庭内で最後に行い、使用後は換気と市販洗剤を使用して消毒をしてください。
- 共有部分の消毒を徹底してください。

#### 消毒方法

	エタノール	次亜塩素酸ナトリウム (5%原液の場合)
トイレ・洗面台 など	消毒用エタノールを (濃度70~80%) ペーパータオル等に染み込ませて 拭きとる	ペットボトル500mlの水にキャップ2杯 (10ml)を薄めたものをペーパータオル 等に染み込ませて拭きとる
ドアノブ・照明のスイッチ・ ベッド柵 など		ペットボトル500mlの水にキャップ1杯 (5ml)を薄めたものをペーパータオル等 に染み込ませて拭きとる
食器・箸 など	80度の熱湯に10分間さらす 界面活性剤が含まれた家庭用洗剤で洗う	
体液に触れた衣類	通常の洗濯用洗剤で洗濯した後しっかり乾燥させる 洗濯表示に記載されている上限の温度での洗濯、乾燥が望ましい	

※消毒の際はサージカルマスクと使い捨て手袋を着用し、ごみは密閉した袋に入れて捨てた後、  
手洗いと手指消毒を行ってください。

## 4 濃厚接触者の対応について

濃厚接触者とは、陽性者との接触状況から感染の可能性が高い方のことを言います。

感染可能期間中に次の接触があった方について確認してください。

また、所属先(学校や会社など)には陽性になったことについて報告をお願いします。

### 感染可能期間（感染させるかもしれない期間） ※療養終了日(3ページ参照)

陽性者が**有症状**→ **症状出現日**の2日前から※療養終了日まで（ 年 月 日～ 月 日）

陽性者が**無症状**→ **検体採取日**の2日前から※療養終了日まで（ 年 月 日～ 月 日）

感染可能期間内に次の接触があった場合は**濃厚接触者**に当たります。

- お互いにマスクなしで、手が触れる距離（目安として1m）で15分以上会話した
- 陽性者と接触者のどちらかがマスクなしで、手が触れる距離で15分以上会話した
- 陽性者と同居者(トイレや風呂を共有)

※濃厚接触者について判断に迷う場合は、国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」をご参考ください。



国立感染症研究所ホームページ

濃厚接触者に該当する方は**最終接触日を0日目とし5日間は外出自粛**をお願いします  
**(6日目解除)**。

最終接触日から2日目及び3日目の抗原定性検査キットを用いた検査(※)で陰性を確認した場合は3日目から解除可能。ただし、次の注意が必要です。

(※)キットは薬事承認されたものを使用(自費検査)。無症状者に対する唾液検体を用いたキットの使用は推奨されていないため、キットを用いる場合は鼻咽頭検体又は鼻腔検体を用いること。

### 外出自粛

自宅待機期間を過ぎても、7日間が経過するまでは高齢者や重症化リスクの高い方との接触や重症化リスクの高い方が多く入所・入院する高齢者・障がい児者施設や医療機関への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食などを避け、マスクを着用するなどの感染対策が必要です。

### 健康観察

7日間が経過するまでは、1日2回は体温測定をし、健康状態を確認してください。

健康観察期間中に症状の悪化があった場合は、濃厚接触者であることを伝え、たうえでかかりつけ医もしくはお近くの医療機関の発熱外来（大阪府ホームページ「診療・検査医療機関」参照）を受診してください。受診先が見つからない等の場合は、自宅療養者・濃厚接触者専用ダイヤル☎06-6647-0790へご相談ください。



大阪府ホームページ  
「診療・検査医療機関  
について」

## 日常生活について

同居者がいる場合は可能な限り部屋を分けて、物の共有を控える、マスクを着用するなど感染対策をしてください。

やむを得ず食料の調達やごみ出しで外出する際は、マスクを着用と手指の消毒など感染対策を徹底し、自宅待機期間中には、人と接触しないようにして最短時間で済ませてください。また、公共交通機関の利用はお控えください。

### PCR検査で陰性でも自宅待機は必要？

接触後早期の場合は感染していてもウイルス量が少ないことや、検査によってはウイルスへの反応が十分でないことから、結果が正しく出ない場合があります。そのため、陰性の場合も最終接触から7日間は自宅待機をお願いします。

## 健康観察期間中の災害時の対応について

豪雨や台風、地震等の災害が発生した場合のことを考え、日頃から災害時に備えてください。健康観察期間中に災害が発生した場合、自宅が安全な場合は自宅避難をお願いします。知人や親せき宅などが安全な場合は、マスク着用・消毒等をした上で感染対策をして避難してください。その他の場合は一般の避難所へは行かずに、お住まいの区の指定の避難所をご確認ください。

### こころの悩み相談

新型コロナウイルス感染症に関する生活環境等の変化により、不安やストレス等を感じやすくなる場合があります。眠れない、食欲が出ないなど気持ちの落ち込みによる症状がある場合はお一人で抱え込まず、ご相談ください。

大阪市こころの悩み電話相談 ☎06-6922-3474  
平日(土日祝・年末年始除く) 9時30分～17時

新型コロナこころのフリーダイヤル ☎0120-017-556  
毎日(土日祝・年末年始含む) 9時30分～17時

