

新型コロナウイルス感染が疑われる方（濃厚接触者の方）へ

1 健康観察

健康観察期間は _____ 月 _____ 日までです。

新型コロナウイルス感染症の方と接触したため、感染の可能性ありますので、健康観察の期間中は、毎日朝夕2回体温を測定し、健康状態をご確認ください。（PCR検査が陰性であっても上記期間は注意が必要です）

以下の症状が現れた場合や気になる症状があった場合は、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がない場合は、受診相談センターにご連絡ください。（097-506-2755）

発熱、鼻汁・鼻閉、咳、痰、呼吸困難、体のだるさ、頭痛、下痢などの風邪症状

2 外出について

待機期間は _____ 月 _____ 日までです。

最終接触日（0日目）として、2日目及び3日目の抗原定性検査キット（薬事承認されたもの）を用いた検査で陰性を確認した場合は、3日目から解除が可能です。

行動制限解除後も、7日間を経過するまでは、重症化リスクの高い方との接触やハイリスク者が多く入所・入院する高齢者等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への利用や会食等を避けてください。

3 ご家庭内でご注意いただきたいこと

別紙「ご家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」をご覧ください。

4 災害時の避難について

平時からハザードマップ等で自宅周辺に危険な場所がないか確認をお願いします。健康観察期間中は、専用の避難所を案内しますので、自宅が危険で避難が必要な方は、市から「高齢者等避難」が発令された時点で、市役所担当課に連絡をお願いします。

【市役所担当課】

豊後大野市 市民生活課 健康推進室

TEL：0974-22-1001（代表）

＜避難時の持ち物＞

一般的な防災用品（各ご家庭に配布済みの「豊後大野市防災ガイドブック」を参照）に加え、以下の物資もお持ちください。

- ・体温計 ・マスク ・治療中の薬 ・お薬手帳 ・タオル
- ・ティッシュペーパー ・アルコール消毒液 ・液体石鹸 ・ビニール袋

連絡内容 例)

- ①「市民生活課 健康推進室へ
▼ 繋いでください」
- ②担当者へ「新型コロナの濃厚接触者の〇〇です。保健所から連絡するように言われました。避難所へ避難したいので、避難場所を教えてください」



【お問い合わせ先】

豊肥保健所 地域保健課 0974-22-0162（代表）

（夜間休日についても、上記にご連絡いただくと連絡先をアナウンスします）

新型コロナウイルス感染症患者の接触者における健康観察票

濃厚接触者の方は、患者との最終接触日(0日)から5日目まで注意深く健康観察をしてください。もし気になる症状が現れた時は、かかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医がない場合は、受診相談センターにご連絡ください。(097-506-2755)

観察対象者氏名:		住所:				
患者との最終接触日時: 年 月 日 時頃						
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
月日		/	/	/	/	/
体温 (朝)		℃	℃	℃	℃	℃
体温 (夕)		℃	℃	℃	℃	℃
呼吸器症状	咳	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	呼吸困難	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	鼻汁・鼻閉	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	咽頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他	嘔気・嘔吐	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	結膜充血	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	頭痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	全身倦怠感	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	関節筋肉痛	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	下痢	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	意識障害	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
	けいれん	無・有	無・有	無・有	無・有	無・有
その他						
備考						

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。
 - ・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。**
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

- ◆ **定期的に換気してください。**共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

- ◆ **共用部分**（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、**薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後**、水拭きしましょう。
 - ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
 - ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。
- ◆ **トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。**
 - ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
 - ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。
- ◆ **洗浄前のものを共用しないようにしてください。**
 - ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

- ◆ **体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。**
 - ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

- ◆ **鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。**その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

- **ご本人は外出を避けて下さい。**
- **ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。**