

濃厚接触者について

濃厚接触者とは、「新型コロナウイルスの感染者と**発症2日前**から入院等をした日までに、**1 m程度以内**で、マスク等の必要な感染予防策を行わず、**15分以上接触**があった人」のことをいいます。

濃厚接触



～具体的には～

- 手の触れることのできる範囲で、マスクの着用なし（鼻出しマスクや顎マスクも含む）の状態のまま感染者と15分以上会話等の接触をした人
 - ※ 会話しながらの食事をすると濃厚接触者となる可能性が高いです！！
- 感染者の飛沫に直接接触した可能性の高い人
 - ※ 回し飲みやタオル等の共用はしないでください！！
- 感染者と同居または長時間接触のあった人 など

○ 発症日の考え方（無症状の場合） ○ 無症状の場合、PCR 検査を受けた日が発症日となります。

濃厚接触者になった場合

新型コロナウイルスに感染している可能性があるため、**感染者と接触した後14日間**は、自宅にて健康観察を行います。また、すでに感染していないかPCR 検査を受けて調べます。

～健康観察期間における過ごし方～（群馬県のHP 掲載）

○外出は避けてください。

- ・やむを得ず外出する時は、公共交通機関（電車やバス）の利用を控えてください。
- ・不特定多数との接触は避けてください。



○他の人と接する時には、必ずマスクを着用してください。

- ・マスクは鼻からあごまで覆ってください。
- ・ワイヤーつきの場合は鼻に合わせてください。
- ・着用中はマスクの表面に触らないでください。
- ・マスクを外すときは耳かけひもの部分を持ってください。
- ・外した後は石けんでいねいに手を洗ってください。



○こまめに手を洗ってください。

- ・石けんを使って20秒以上手を洗いましょう。
- ・水道を使えない場合は、アルコールによる消毒も有効です。



○症状が出た場合は、次のことを注意しましょう。

- ・換気の良い部屋で、できるだけ1人で過ごしてください。
- ・定期的に窓を開けて換気をしてください。
- ・部屋を分けられないときは、少なくとも2 m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンを設置できるとよいでしょう。
- ・やむを得ず他の人と同じ部屋で寝るときは、頭の位置が互い違いになるようにしましょう。
- ・咳やくしゃみが出ている間は、マスクをつけてください。
- ・お世話をする人は健康な人ができるだけ1人に限定してください。
- ・高齢者、糖尿病などの持病がある方はお世話を避けてください。
- ・お世話をするときには使い捨てマスクを着けてください。
- ・患者さんと接した後は石けんで手を洗いましょう。
- ・タオルなどは共用しないようにしましょう。
- ・共有スペース（トイレ、風呂等）は窓を開けて換気してください。

