

## 家族や身近な人が濃厚接触者と言われたら

～注意いただきたいポイント～



家庭内や身近に新型コロナウイルス感染症の濃厚接触者や PCR 検査を受けた方がいる場合、どうしたらよいのか戸惑うと思います。注意していただきたいポイントについてまとめました。

○濃厚接触者とは、どのような方ですか？

濃厚接触者とは、感染者が新型コロナウイルス感染症を疑う症状が出た2日前から、感染者と近距離や長時間の接触、または1メートル程度の距離でマスクを着用せずに15分以上の接触があった人などを指し、感染症の症状などから総合的に保健所が判断します。

○濃厚接触者は感染しているの？

濃厚接触者＝感染者ではありません。濃厚接触者は、感染しているかどうかを確認する検査を行います。検査の結果、陰性であっても健康観察が必要になります。健康観察期間は、患者と最後に接触した日の翌日から 14 日間となり、その間は自宅で健康観察を行います。

○外出はしてもいいの？

濃厚接触者は、健康観察期間の14日間は外出を控えてください。(濃厚接触者の行動の詳細は、保健所の指示に従ってください。)

家族の外出制限はありませんが、熱を測るなど健康状態をこまめに観察し、不要不急の外出を避けましょう。外出が必要な場合は必ずマスクを着用し、こまめに手を洗いましょう。

○濃厚接触者と同じ部屋にいても大丈夫？

同じ家で過ごしても構いませんが、他の家族の皆さんは同じ部屋で過ごす時間をできる限り短くしてください。

家族と部屋を可能な限りわけ、濃厚接触者は極力自室で過ごしましょう。トイレやお風呂などの共有部分は、清掃や消毒をこまめに行いましょう。手拭き用タオルは、ペーパータオルか各自のものを使うようにしましょう。

○高齢者や子どもがいても大丈夫？

高齢者や持病のある方、妊婦や子どもも、同じ家で過ごして構いませんが、可能であれば、同じ部屋で長時間一緒に過ごすことは避けてください。

○洗濯物は一緒にして大丈夫？

洗濯物は家族分をまとめて、一般的な家庭用洗濯洗剤で洗って構いません。

ただし、下痢や嘔吐の症状があり、衣類やシーツなどが汚れている場合は、手袋、マスクを使用し、別で洗って完全に乾燥させてください。



○ご飯は一緒に食べても大丈夫？

食事は一緒にせず、別室もしくは時間をずらして食べてください。  
使った食器やお箸に特別な消毒などは不要です。通常の食器用洗剤で構いません。

○家でも家族はマスクが必要？

マスクの着用は感染予防に有効です。濃厚接触者とその家族(または同居されている方)の両方が可能な限りマスクを着用しましょう。マスクを外した後は必ず石鹸で手洗い(アルコール手指消毒でも可)をしましょう。



○消毒や掃除は必要？

部屋や共有スペースも定期的に換気をしましょう。  
頻繁に手が触れる箇所(ドアノブや蛇口など)は、消毒液や家庭用の洗剤で拭きましょう。またトイレも掃除をしましょう。掃除をする際は、キレイなところから汚いところの順番に気を付けましょう。

※消毒液の作り方などについては下記を参照ください。

- ・厚生労働省:「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」  
「新型コロナウイルス対策 身のまわりを清潔にしましょう」
- ・経済産業省:「ご家庭にある洗剤を使って身近な物の消毒をしましょう」

○同じ職場や学校で感染している方がいました。もしかして感染しているかも？

同じ職場や学校の方が感染していたからといって、必ずしも自分が感染しているとは限りません。  
どの程度接触があったか考えてみましょう。

濃厚接触者かどうかを判断するうえで重要な要素は、①距離の近さ、②時間の長さです。

濃厚接触者に該当するかどうかは、保健所が総合的に判断します。すれ違っただけ、同じフロアで仕事をしている、共有スペースを利用した・・・というだけでは濃厚接触とは言えません。(※「濃厚接触者とは、どのような方ですか?」をご参照ください。)

基本的な感染予防対策(手洗い、消毒、換気、健康管理など)を継続しましょう。

※施設の消毒については下記をご参照ください。

- ・「新型コロナウイルスに対する施設の消毒について」  
(施設内で新型コロナウイルス感染症の陽性者が確認された場合の消毒を想定したもの)
- ・内閣官房:新型コロナウイルス感染症対策 スマートライフのために「業種ごとの感染拡大予防ガイドライン一覧」

【問い合わせ先】

健康推進課 健康支援係

令和3年5月 健康推進課作成  
参考:厚生労働省ホームページ