

誰が感染してもおかしくない状況 もしかしたらもう感染しているのかも…?

オミクロン株による新型コロナの感染拡大が止まりません。感染者の家族が濃厚接触者になることで、社会活動にも支障が出るような状況になっています。

マスク・換気・手洗いや消毒、そして不用の外出を避ける等十分な感染対策をしてもコロナにかかってしまう人もいます。今は誰が感染してもおかしくない状況になっています。そして、無症状の感染者も陽性者の3倍はいるのではないかという報道もあり、今元気で無症状な私も、あなたも、もしかしたら感染しているかもしれません。今は全員が「感染している可能性がある」と思って行動してください。

- ①マスクは不織布のものをきちんと着用する
- ②マスクをつけていない状態で話をしない
- ③石けんでの手洗いをこまめに行う
- ④毎朝、またはからだの不調を確認したら検温する
- ⑤できるだけ人の多い場所を避ける(休みの日は不要な外出を避ける)
- ⑥少しでも体調が悪い時は学校(塾や外出等)を休む

熱が出て、医療機関を受診していない場合は、翌日熱が下がっても休んで様子をみてください

☞「熱(微熱を含む)が下がったが念のため翌日受診した人」の中に陽性者がかなり多くでているようです。

新型コロナウイルス感染症に関して電話で伝えていただきたいこと

感染や感染が疑われる時は、下の表に沿って必要事項を(わかる範囲)で連絡していただくと助かります

生徒名	年組	連絡者	父・母・祖母・祖父 その他()
生徒の状況	陽性・濃厚接触者【陽性者: 父母 祖父 祖母 兄 姉 弟 妹 ()】 本人がPCR検査(月日 病院)・家族が()PCR・濃厚接触者		
現在の生徒本人の症状	なし・あり: 頭痛・発熱(℃)・倦怠・咳・その他()		
および症状の出た日	月日 (いつ頃 朝 昼 夕方 夜)		
医療機関の受診(生徒本人)	なし・あり(月日 病院)		
診察状況	(経過観察・PCR検査日または検査予定日(/)・検査結果待ち・診断済)		
発熱(発病)後の接触者	家族のみ・()	感染経路	家族・学校・塾・スポーツクラブ等
保健所への連絡	なし・あり(月日)	不明・その他()	
保健所の指示	なし・あり 月日まで自宅待機・()		

待機期間短縮の概要



濃厚接触者の待機期間 10日間 ⇒ **7**日間 ※1



社会機能維持者の待機期間 7日間 ⇒ **5**日間 ※2



上記のいずれの場合であっても、10日間を経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認や、リスクの高い場所の利用や会食等を避けること、マスクを着用すること等の感染対策を行っていただくようお願いします。

- ※1 最終接触日(陽性者と最後に接触した日)を0日として、7日間待機(8日目に待機解除)
- ※2 社会機能維持者については、7日を待たずとも、2日にわたる検査(4日目及び5日目に抗原定性検査キットを用いた検査)で陰性を確認することにより、5日間に待機期間を短縮することが可能です(5日目から待機解除)となります。
- ※3 なお、令和4年1月28日より適用となり、同日時点で濃厚接触者である方にも適用となります。

同居の家族の場合は濃厚接触者となり、最終接触日とは陽性者を個室等に隔離した日になります。

濃厚接触者かの判断ポイント(厚労省など)

接触の期間 感染者が発症する**2日前**からウイルス排出しなくなる**10日間**まで(無症状者は検体採取から7日間)

接触の目安 マスクなどをつけずお互いに手を伸ばしたら届く距離で**15分以上**の接触した場合など

家族で守ろう 10の約束

自宅でコロナ感染をひろげない！

療養期間中、毎日チェックしましょう。

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日

✓コロナにかかった人と
部屋（スペース）を分けていますか？

食事は別々に、時間差で。
お風呂は感染した方が最後になるように。

✓よごれたタオルや服は
洗濯しましょう



✓タオルや食器など身の回りのものを
一緒に使っていませんか？



✓ゴミはよくしばって
捨てましょう



ゴミの捨て方



✓看病する人は、感染を防ぐため
できるだけ1人に決めましょう



✓こまめに手を洗いましょう



手洗いの仕方



✓家族で正しくマスクをつけましょう

できるだけ不織布のマスクを
顔にぴったりつけて



✓こまめに換気をしましょう
レンジフードも効果的

換気の仕方



✓手でよくさわる場所は
掃除・消毒しましょう

ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン
洗面台、トイレのレバーなど



家のマイルール

困ったときの連絡先

- ホテルでの療養の申込をしたい → 03-5320-5997
- お住まいの保健所 → 03-5984-4761（練馬区の電話相談窓口）
- かかりつけ医 →

家族だからわかる変化を見逃さないで！

- 自宅療養中の健康チェックのポイントや
急変時の対応はこちら →



令和4年1月20日



東京都福祉保健局