

COVID-19の症状があるが、COVID-19と診断された人と密接に接触していない場合の対処方法

2021 年 4 月 27 日付け変更の概要

- CDC の文言に合わせて、マスクの要件を更新しました。
- Centers for Disease Control and Prevention（CDC、疾病対策予防センター）の推奨事項に合わせて、マスクとフェイスカバーのフィット感と素材の説明を更新しました。
- COVID-19 に接触した可能性がある予防接種を完全に受けた個人に対する検疫の推奨事項を追加しました。
- ワクチンを接種した方への追加新情報。

COVID-19 に感染している可能性はありますか？

一般的な**症状**（英語）は、発熱、咳、息切れです。その他の症状には、寒気、筋肉痛、頭痛、喉の痛み、倦怠感、うっ血、鼻水、吐き気、嘔吐、下痢、または新たな味覚や臭いの喪失などがあります。

COVID-19 の検査を受ける必要がありますか？

はい。COVID-19の症状がある場合、またはCOVID-19の感染が確認された人と接触した場合は、医療機関に検査を依頼してください。

かかりつけの医師や医療機関がない場合：在留資格がなくても、無料または低コストの検査を多くの場所で受けることができます。[Department of Health（保健省）のテストに関するFAQ](#)（英語）を参照するか、[WA州COVID-19情報ホットライン](#)に電話してください（英語）。

公共衛生インタビューに参加する

COVID-19の検査で陽性の場合、通常は公共衛生担当者があなたに電話します。担当者は、あなたが何をすべきか、そしてどのような種類のサポートを利用できるかを説明します。担当者は、あなたが最近密接に接触した人々の名前と連絡先情報を尋ねます。担当者は、その方々に暴露されたかもしれないことを知らせることができるよう、この情報を聞きます。担当者がその方々に連絡する際、あなたの名前は出しません。

自分の病気が家族や地域の人々に広がるのを防ぐにはどうすればよいですか？

- 診察や治療を受ける時以外は、自宅で過ごします。
 - 会社、学校、公共スペースには行かないでください。公共交通機関やタクシーの利用、および相乗りは避けてください。他の人に買い物を依頼したり、食料品の配達サービスを利用します。
 - 医療機関に向かう前に電話して、COVID-19に感染している、またはCOVID-19の検査を受けたことを伝えます。建物に入る前に顔を覆います。これらの手順は、オフィスや待合室にいる人々の感染を防ぐのに役立ちます。

- **自宅でも他者や動物との接触を避けます。**
 - できる限り、指定した部屋に留まり、他者から離れておくようにします。
 - 可能な場合は、自分専用のトイレを指定し、それだけを使用してください。
 - 他の人の周りにいるときは、[布製マスクを着用してください](#)（英語）。フェイスカバーを着用できない場合は、他の人が部屋に入るときにフェイスカバーを着用しなければなりません。
 - 布製のフェイスカバーは口と鼻が完全に覆われ、顔の両側と顎の下までしっかりとフィットするものであれば、どのようなものでもかまいません。目の詰まった布を2枚以上重ね、ストラップやひもを頭に回すか、耳の後ろにかけられるように作成しなければなりません。ドレープ（前掛け）付きフェイスシールドは、布製フェイスカバーの着用が難しい発達の、行動的、医療的状态にある方も使用することができます。またフェイスシールドは、小児ケア、デイキャンプ、K-12（幼稚園～高校）の子供たちも使用できます。職場では、布製マスクよりも保護性が高いため、マスクまたはレスピレーターを求められる場合があります。
 - Centers for Disease Control and Prevention（CDC、疾病対策予防センター）のガイダンスでは、より効果的にCOVID-19の感染スピードを遅らせることを目的として、マスクの密着性を向上させる[戦略を推奨しています](#)（英語）。これらの推奨事項には、医療用マスクの上から布製マスクを着用すること、医療用マスクの耳かけに結び目を作ること、マスクフィッターを使用すること、マスクの上にナイロン製のカバーを使用することなどがあります。さらに、Department of Health (DOH, 保健省) は呼吸用バルブや通気口のあるマスク、または1層のバンダナやネックゲートルの使用を推奨しています。（DOHおよび[Department of Labor and Industries \(L&I, 労働産業\)](#)（英語）公開のガイダンスに従い使用する場合、呼気弁付きのレスピレーターは問題ありません。）
 - また、ワクチン接種、物理的に距離を取ることで、手指の清潔、自宅待機や隔離などの有効な公共衛生対策を継続的に改善しつつ、あらゆる公共の場でマスクを着用することが大切です。
 - 病気の間はペットや他の動物との接触を制限します。可能であれば、一緒に住む他の方にあなたの動物の世話を頼んでください。ペットの世話をする必要がある場合は、ペットの世話の前後に手を洗い、可能であればフェイスカバーを着用します。詳細については、[COVID-19および動物](#)（英語）を参照してください。
 - 食器、コップ、マグカップ、調理器具、タオル、寝具などの身の回り品を人やペットと共有しないでください。
- マスクを着用している場合でも、常に人と**6フィートの物理的距離を保ちます。**
- **手を頻繁に洗います。**石けんと水で20秒以上手を洗います。石けんと水がない場合は、アルコール濃度が60%以上の手指アルコール消毒剤を使用します。洗っていない手で顔を触らないでください。
- **咳やくしゃみをティッシュで覆います。**使用済みのティッシュを捨てて、手を洗います。

- カウンター、テーブル、ドアノブ、バスルームの備品、トイレ、電話、キーボード、タブレット、ベッドサイドテーブルなど、「良く触れる」表面を頻繁に掃除します。製品ラベルの説明に従い、家庭用の清掃スプレーやふき取りシートを使用します。

あなたの症状をモニタリングします

症状が悪化した場合は、すぐに医師の診察を受けてください。治療を受ける前に、医療機関に電話して、COVID-19の症状があることを伝えます。待合室や診察室で他の人への感染を防ぐために、医療施設に入る前に顔を覆ってください。

医療措置が必要な緊急事態で救急車（911）を呼ぶ場合は、救急隊にあなたがCOVID-19に似た症状があることを伝えます。可能な場合は、救急サービスが到着する前にフェイスカバーを着けておきます。

どれくらいの期間、隔離すべきですか？

1. COVID-19を患っている、その疑いがあるまたは**症状がある場合は**、次の項目を満たす場合、自宅待機を中止することができます。
 - 解熱剤の服用なしに少なくとも24時間発熱していない状態で、また
 - **症状**（英語）が良くなり、そして
 - 最初に症状が現れてから10日間以上が経過した場合。
2. COVID-19の検査が陽性だったが、**症状がない場合は**、次の項目を満たす場合、自宅待機を中止することができます。
 - COVID-19検査の陽性が確認された日から少なくとも10日が経過しており、また
 - COVID-19の症状が出ていない場合。

COVID-19を患っている、または患っている疑いがある 方向けのガイダンスをご利用いただけます。

隔離と自宅待機の違いは何ですか？

- **自宅待機**は、COVID-19の症状がある、検査結果を待っている、またはCOVID-19の検査で陽性となった場合に行います。自宅待機は、病気の蔓延を防ぐために、推奨**期間**の間、家で待機し、他の人（世帯員を含む）と距離を取ることを意味します。
- COVID-19に接触した可能性がある場合、**隔離**します。隔離とは、病気を伝染しないように、推奨**期間**の間、家で待機し、他の人と距離を取ることを意味します。後でCOVID-19の検査で陽性になったり、COVID-19の症状が現れたりすると、検査は隔離されます。

どれくらい隔離しなければいけませんか？

現在の推奨される隔離期間は、COVID-19感染者との最終接触時から数えて14日間です。**自粛・隔離が一番安全な方法です。**この14日間ご自身の症状をよく観察し、もし**COVID-19の症状**（英語）が現れた場合は検査を受けてください。次のような特定のリスクの高い環境やグループでは、14日間の隔離オプションを実施してください。

- 状況が深刻な医療施設や老人施設などに従事あるいは滞在している方。
- 刑務所に従事あるいは滞在している方。
- 保護施設や仮設住宅に従事あるいは滞在している方。
- 寮、男子学生クラブ、女子学生クラブなどの共同住宅に居住している方。

- 倉庫や工場など仕事柄身体的な距離をとるのが厳しいような混み合った職場環境で従事している方。
- 漁業や魚介類の加工船舶で従事している方。

こちらが厳しい場合は、追加の検査を受けずに、COVID-19感染者との最終接触時から数えて10日間隔離を行ってください。この10日間のうちにCOVID-19の症状が表れた場合は、全14日間自宅で検疫を行い、検査を受けてください。14日目まで症状を観察するようにしてください。

特別な状況下では、症状がなく、およびCOVID-19感染者との最終接触時および検査で陰性の結果を受けてから数えて全7日間で隔離を終えることができる場合があります（隔離終了前の場合、48時間経過してから検査を受けてください）。こちらは検査の供給状況によります。14日目まで症状を観察するようにしてください。

あなたの状況に一番見合った方法を知るには、地域の保健所にご相談ください。

Centers for Disease Control and Prevention（CDC）は、最近新しいガイダンスを発表しました。これは、予防接種を完了している方はCOVID-19感染者との接触があった場合でも、以下の基準を全て満たしていれば隔離の必要はないというものです。

- ワクチン接種を完了した（詳細については、以下のセクションを参照してください）。
- 最近のCOVID-19との接触があつてから今まで症状が現れていない。

接種を完了した方は、接触があつてから14日間は症状の経過を見なければなりません。これらの方々は引き続きマスクを着用し、社会的距離の確保を実施し、また社会的集団を小さくしなければなりません。

このガイダンスには例外があります。医療現場の入院患者や居住者で接種を完了している方は、COVID-19感染者との接触後、引き続き隔離を続けなければなりません。

この基準を満たしていない方は、COVID-19 感染の疑いまたは感染と確定された人との接触後、引き続き[隔離に関する最新のガイドライン](#)（英語）に従ってください。

完全にワクチンで保護されている場合

以下の方は、ワクチンで完全に保護されていると見なされます。

- PfizerやModernaのワクチンなど、2回投与ワクチンの2回目の接種を受けてから2週間が経過している。
- Johnson & JohnsonのJanssenワクチンなど、1回投与ワクチンの接種から2週間が経過している。

注意：接種から2週間が経過していない方や2回目の接種を受ける必要がある方は、完全には保護されていません。ワクチンで完全に保護されるまで、すべての[予防措置](#)（英語）を継続してください。

完全にワクチンで保護されている場合は以下を行うことができます。

- [一部の密な状況や会場に関する例外](#)（英語）に記載の状況を除き、マスクを着用せずに屋外での活動やレクリエーションに参加できます。
- マスクを着用せずに、完全にワクチンで保護されている人と室内で会することができます。
- マスクを着用せずに、多人数が暮らす一世帯のワクチンで保護されていない人々（例えば、大勢で暮らしている親戚を訪問するなど）と室内で会することができます。ただし

、この人々と一緒に暮らしている方に[COVID-19により深刻な症状が生じるリスクが高い](#)（英語）場合を除きます。

- COVID-19感染者の近くにいたことがあった場合も、症状が出なければ、他者から自主隔離する必要や検査を受ける必要はありません。
 - ただし、施設など（矯正施設や刑務所、またはグループホームなど）で集団生活をされている方がCOVID-19感染者の近くにいた場合は、症状が出なくても14日間は他者から自主隔離し、検査を受ける必要があります。

ワクチン接種の状況に関わらず、公共の場では[あなた自身と他者を守る](#)（英語）方法を実践しなければなりません。これには、マスクの着用、他者とは6フィート以上の距離を保つ、人混みや換気の悪い場所を避けることなどがあります。さらに、大中規模の集会を避け、自分の周りに体調の悪い人がいる場合は特に、[COVID-19の症状](#)（英語）が出ていないか注意し続ける必要があります。

ソース：[Centers for Disease Control and Prevention](#)（英語）

COVID-19 の追加情報とリソース

[ワシントン州の現在のCOVID-19状況](#)、[インスリー州知事の声明](#)（英語）、[症状](#)（英語）、[感染の拡大方法](#)（英語）[検査の受け方と時期](#)（英語）で、つねに最新情報をご確認ください。詳細は[よくある質問](#)（英語）をご覧ください。

人種/民族性や国籍そのものが、COVID-19のリスクを高めるわけではありません。しかし、多様な肌の色の人々のコミュニティがCOVID-19で偏った影響の受け方をしています。これは人種差別、特に構造的な人種差別の影響によるものです。これによって、一部のグループは自分の身を守り、コミュニティを守る機会を少ししか得られずにいます。[偏見は病気との闘いに役に立ちません](#)（英語）。正確な情報のみを共有し、うわさや誤情報が拡散されないようにしましょう。

- [ワシントン州Department of Health2019年新型コロナウイルスのアウトブレイク（COVID-19）](#)
- [WA State Coronavirus Response（COVID-19）](#)
- [自分の地元の保健機関または管轄地区を探す](#)（英語）
- [CDCコロナウイルス（COVID-19）](#)（英語）
- [偏見の軽減に関するリソース](#)（英語）

何か質問はありますか？COVID-19 情報ホットラインにお電話ください：**1-800-525-0127**

対応時間：月曜の午前6時～午後10時、火曜～日曜および[州の祭日](#)の午前6時～午後6時。通訳サービスを利用する場合は、応答時に#を押して、[希望の言語をお伝えください](#)。あなた自身の健康状態、COVID-19 検査、または検査結果についてのご質問は、医療機関にお問い合わせください。

本文書を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711 ([Washington Relay](#))（英語）に電話するか、civil.rights@doh.wa.govにメールを送信してください。