

自分がCOVID-19(コロナウイルス)に感染したとき

検査を受けたあとの流れ

- ① COVID-19の検査をしたら、結果がわかるまでは家にいてください。
- ② 病院からCOVID-19陽性と言われたら、次に保健所から電話があるまで、家で待ってください。

家で過ごすときの流れ

- 保健所からあなたに電話します。体の様子を聞きます。あなたの発症日を決めます。発症日の2日前からのあなたの接触者を聞きます。
- 保健所が毎日1回電話をします。その日の体の調子を教えてください。
- 必要な人には、食べ物や物資を送ります。
- 療養期間は保健所が決めます。周りの人にうつさないことが確認できるまでです。療養が終わるときは、電話でお知らせします。



生活上の注意点

家族や友達など大切な人に COVID-19 をうつさないように 次のことを守ってください

1 仕事先、学校、児童クラブ、保育所などへ早く連絡しましょう

- 仕事先、学校、児童クラブ、保育所などの所属先へ早く連絡して、自分が陽性になったことを伝えてください。一緒に住んでいる人は濃厚接触者になることが多いです。すぐに家に帰るように言ってください。



2 家の外に出ないでください

- 感染した人は、療養期間が終わるまでは家にいてください。



3 家族や一緒に住んでいる人にCOVID-19をうつさないようにします

- 感染した人は、感染していない人と部屋を分けます。ご飯を食べるときや寝るときも、部屋を分けます。
- 感染した人のお世話がが必要な場合は、決まった人がお世話をします。高齢者や心臓、肺に病気がある人、糖尿病の人、妊婦はお世話をしないでください。
- 感染した人は、できるだけ部屋にいてください。
- 家の中でもみんな、マスクをします。
- 使ったマスクは、部屋の中で捨てます。
- タオルは、他の家族と同じものを使わないでください。洗濯したら使って良いです。



- 換気が大切です。冷暖房を使っているときも、こまめに窓を開けます。
- トイレなど他の人も使うスペースを利用した後は、消毒用のアルコールをペーパーにつけて拭きます。お風呂はみんなが使った最後に使います。使った後は、お風呂用洗剤でそうじをします。
- 家族や同居人が感染した人の服を触った後は、手を石けんで洗うかアルコール消毒をします。感染した人の洗濯物は、一般的な家庭用洗剤であら洗い、完全に乾かすとウイルスが死にます。



自分が濃厚接触者※になったとき

※濃厚接触者とは、COVID-19(コロナウイルス)に感染した可能性が高い人です。

生活上の注意点

家族や友達など大切な人に COVID-19 をうつさないように 次のことを守ってください

1 健康チェックをしましょう

- 朝と夜の1日2回、熱を測ってください。
- いつもと違う症状が無いが、確認してください。(咳、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、息苦しさ、体のだるさ、頭の痛み、吐き気、下痢、味やにおいが分からない)
- 体温が37.0℃より高いときやいつもと体の調子が違ったら、かかりつけの病院へ連絡してください。



2 仕事先、学校、児童クラブ、保育所などへ早く連絡しましょう

- 仕事先、学校、児童クラブ、保育所などの所属先へ早く連絡をし、自分が濃厚接触者になったことを伝えてください。



3 PCR検査を受けましょう

- 濃厚接触者は、かかりつけ医や近くの病院で検査をします。電話で「濃厚接触者」と伝えて、病院に行ってください。
- 病院の受診にはお金がかかります。検査にかかるお金の一部は、行政が負担します。
- PCR検査の結果が陰性であっても、感染した人と最後に会った日から2週間は、家にいてください。



4 家の外に出ないでください

- 濃厚接触者は家にいてください。ワクチンを打っていても感染している可能性があります。



5 COVID-19をうつさないようにしましょう

- 濃厚接触者は、元気な人と部屋を分けます。食事や寝るときも、部屋を分けます。
- 濃厚接触者のお世話がが必要な場合は、決まった人がお世話をします。高齢者や心臓、肺に病気がある人、糖尿病の人、妊婦はお世話をしないでください。
- 濃厚接触者は、できるだけ部屋にいてください。
- 家の中でもみんな、マスクをします。
- 使ったマスクは、部屋の中で捨てます。
- マスクを外した後は、必ず石けんで手を洗うか、アルコール手指消毒剤を使います。
- 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにします。
- タオルは、他の家族と同じものを使わないでください。洗濯したら使って良いです。
- 換気が大切です。冷暖房を使っているときも、こまめに窓を開けます。
- 共有スペース(トイレ、洗面所、キッチン、リビングなど)や、他の家族の部屋も窓を開けましょう。
- トイレなど他の人も使うスペースを利用した後は、消毒用のアルコールをペーパーにつけて拭きます。お風呂はみんなが使った最後に使います。使った後は、お風呂用洗剤でそうじをします。



問い合わせ先

- かかりつけの病院がない場合は、「北九州市新型コロナウイルス相談ナビダイヤル」にご連絡ください。【電話番号】0570-093-567
- 上記以外の相談は、新型コロナウイルス感染症医療対策課までご連絡ください。【電話番号】093-522-8711