

## 1. 日常的な対策



定期的な換気を

帰宅後、食事の前、  
トイレの後には手洗いを



家族全員で毎朝健康チェック！

- ・検温
- ・いつもと違うところは？喉は痛くない？鼻水は？

食料や日用品について、災害や荒天が続くときなど  
と同様の備えをしておきましょう

## 2. 体調不良者（または「感染の可能性のある者」）が 発生したとき

現在流行しているオミクロン株は、感染力が高く、潜伏期間が短いといった特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状があるまたは感染の可能性のある家族がいる場合は、陽性になった場合を想定して、感染予防対策をすることが効果的です



家庭内で体調不良者がいる場合・・・

- ・本人も家族も、自室以外ではマスク着用
- ・本人は仕事や学校等を休む。家族は、職場や学校と相談を
- ・念のため家庭内で部屋を分ける（個室が難しい場合は、極力距離を置き、可能な限り近づかない）
- ・ハイリスク者（高齢者や基礎疾患を有する者等）との接触を控える
- ・家族も症状がある場合は、医療機関を受診

### 3. 家庭内に感染者が発生したとき

- 家庭内での感染対策をしましょう  
(家庭内で部屋を分けましょう。また部屋を分けることが難しい場合は極力距離を置き、可能な限り近づかないようにしましょう)
- 自室以外はマスクを着用しましょう
- 毎日健康観察をしましょう



#### 感染者

- 仕事や学校は休みましょう

#### 感染者以外の家族

- 学校や職場に濃厚接触者となった旨を連絡しましょう
- ハイリスク者（高齢者や基礎疾患がある者等）との接触を控えましょう
- 症状がある場合はかかりつけ医か健康相談センター（☎0120-501-507）に相談しましょう

## 家庭内でできる9つの対策！

#### 部屋を分ける



#### マスクの着用



#### 手の触れる部分の消毒



#### こまめに手洗い



#### 窓を開けて換気



#### 食事は距離をとる (感染者は別室で)



#### 洗濯物

感染者以外の家族は、使い捨て手袋を使うなど、直接手が触れないように扱う（普通に洗います）

#### ゴミ

感染者以外の家族が使い捨て手袋を使うなど、直接手に触れないようにする。袋をしっかりと縛り3日程度放置してから処分



#### 日常からの常備食



# 新型コロナウイルス感染症～職場でできる自主的な対策～

新型コロナウイルス感染症については、いつ、だれが、どこで感染してもおかしくない状況です。従業員の方が感染したとしても、職場全体への感染を防ぐために、日ごろから感染対策を心がけましょう。

ご自身や大切な方の健康を守るために、ご理解ご協力をお願いいたします。



## 日常的な対策

感染していても、無症状のため自分では気づかない場合もあります。特に、感染拡大時には、自分や周囲が既に感染しているかもしれないことを想定し、「うつさない」＝「うつらない」行動を！

### 出勤前に健康チェック



自分や周囲の人が体調不良になった時は、職場と相談



職場内ではマスクをつける



### こまめに換気



手指消毒アルコール設置



### リモートワークや時差出勤の促進



日常から感染予防策  
(こまめな手洗い・手を触れる部分の消毒など)



発生を想定した時のことを職場で共有



# 「職場で陽性者(疑い)が発生！」～職場でできる自主的な対策

## 【体調不良となった時】

現在流行しているオミクロン株は、感染力が強く、潜伏期間が短いといった特性があり、感染が広がるスピードが極めて速いことから、症状がある方や感染の可能性のある方がいる場合、陽性であった場合を想定して、感染予防対策をすることが効果的です。



- 体調不良時は、速やかに職場に連絡し、念のため休む
  - ※職場では、体調不良者が無理に出勤しないよう日頃から周知を行う
- 体調不良者は検査を受けることになったとき、検査の結果がわかったときは、速やかに職場に連絡する
- 職場は、職場内の共用部分（ドアノブ、蛇口、スイッチ、共用機器・物品）などを念のため消毒する

## 【感染者が発生した時（感染者と接触があった場合）



マスクをせずに飲食や会話等を手が触れる距離(1m程度)で15分以上、共にしましたか？

↓ はい

### 行動の自粛を検討しましょう

・接触から一定期間(目安として5日間)の外出の自粛

▶食料品等の買い物等やむを得ない外出は必要最低限とし、外出の際は人混みを避け、短時間で済ませるようにしましょう。

また、「マスクの着用」と「手指消毒の徹底」をお願いします。

▶7日間が経過するまでは、検温など自身による健康状態の確認やハイリスク者との接触やハイリスク施設への不要不急の訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避け、マスクを着用する等の感染対策をお願いします。

↓ いいえ

### 行動範囲に気をつけましょう

・接触から目安として7日間は以下の行動を控えるなどの配慮を！

- ▶ハイリスク者(高齢者や基礎疾患のある者等)との接触
- ▶ハイリスク施設(医療機関や高齢者施設等)への立ち入り
- ▶不特定多数との飲食
- ▶大規模イベントへの参加

・自身での健康観察と感染対策の実施

**1人1人のご協力が大切です！**

## 症状がある場合は……

※健康観察期間中に症状が出た場合も同様です

①かかりつけ医にご相談ください

受診する際には、事前に電話し、「陽性者と接触があった」ことを伝えてください。受診にかかる費用は医療機関にご確認ください

②かかりつけ医がない場合は、次のいずれかに電話相談ください

- ・北海道新型コロナウイルス感染症健康相談センター  
☎0120-501-507(24時間)
- ・最寄りの診療・検査医療機関



診療・検査医療機関  
北海道ホームページ

# 用語説明と全体の流れ

## 用語説明



### 「感染者」

新型コロナウイルス感染症の診断を受けて療養中の方

### 「接触者」

感染者の調査対象期間(下記参照)中に、感染者と何らかの接触があった方

### 「感染の可能性がある方」

適切な感染防止策を取らないまま(感染者がマスクを着用していない等)1m程度の距離で15分以上、感染者と飲食や会話等の接触があった方

### 「健康観察(期間)」

「感染の可能性がある方」になった際は、体調変化に留意していただくとともに一定の期間、次の対応を行っていただくようお願いします

感染者と最後に接触した日の翌日から5日間(6日目解除)の自宅待機(外出自粛)と7日間検温など自身による健康状態の確認

## 「調査対象期間」について

### ①感染者が有症状の場合

感染者の発症日2日前から最終接触日までの期間

<有症状>

	日	月	火	水	木	金	土	日
調査対象外				発症日		最終接触日	陽性確定	

発症日2日前から最終接触日まで

### ②感染者が無症状の場合

感染者の検体採取日2日前から最終接触日までの期間

<無症状>

	日	月	火	水	木	金	土	日
調査対象外				検体採取日		最終接触日	陽性確定	

検体採取日の2日前から最終接触日まで