

新型コロナウイルス感染症に感染した場合の考え方について

(厚生労働省ホームページより、一部抜粋)

新型コロナ患者や濃厚接触者に対して、感染症法に基づく外出自粛は求められなくなります。

外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。その際、以下の情報を参考にしてください。

Q1：新型コロナウイルス感染症は、他の人にうつすリスクはどれくらいありますか？

新型コロナウイルス感染症では、鼻やのどからのウイルスの排出期間の長さに個人差がありますが、発症2日前から発症後7～10日間は感染性のウイルスを排出しているといわれています。

発症後3日間は、感染性のウイルスの平均的な排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに注意してください。

また、排出されるウイルス量は発熱やせきなどの症状が軽快するとともに減少しますが、症状軽快後も一定期間ウイルスを排出するといわれています。

Q2：新型コロナウイルス感染症にかかったら、どのくらいの期間、外出を控えればよいのでしょうか

令和5年5月8日以降、新型コロナ患者は、法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。その際、以下の情報を参考にしてください。

周囲の方や事業者におかれても、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

各医療機関や高齢者施設等においては、以下の情報を参考に、新型コロナウイルスに罹患した従事者の就業制限を考慮してください。なお、高齢者施設等については、重症化リスクを有する高齢者が多く生活することも考慮してください。

また、感染が大きく拡大している場合には、一時的により強いお願いを行うことがあります。

(1) 外出を控えることが推奨される期間

- ・ 特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を0日目(※1)として5日間は外出を控えること(※2)、

かつ、

- ・ 5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控え様子を見ることを推奨されます。症状が重い場合は、医師に相談してください。

(※1) 無症状の場合は検体採取日を0日目とします。

(※2) こうした期間にやむを得ず外出する場合でも、症状がないことを確認し、マスク着用等を徹底してください。

また、学校保健安全法施行規則においても、「**発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで**」を新型コロナウイルス感染症による出席停止期間としています。

(2) 周りの方への配慮

10日間の経過するまでは、ウイルス排出の可能性があることから、不織布マスクを着用したり、高齢者等ハイリスク者と接触は控える等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう。

Q3：5月8日以降の「濃厚接触者」の取扱はどのようになりますか？

令和5年5月8日以降は、5類感染症に移行することから、一般に保健所から新型コロナ患者の「濃厚接触者」として特定されることはありません。また、「濃厚接触者」として法律に基づく外出自粛は求められません。

Q4：家族が新型コロナウイルス感染症にかかったら、どうしたらよいですか？

ご家族、同居されている方が新型コロナウイルス感染症にかかったら、可能であれば部屋を分け、感染されたご家族のお世話はできるだけ限られた方で行うことなどに注意してください。

その上で、外出する場合は、新型コロナにかかった方の発症日を0日として、特に5日間のご自身の体調に注意してください。7日目までは発症する可能性があります。こうした間は、手洗い等の手指衛生や換気等の基本的感染対策のほか、不織布マスクの着用や高齢者等ハイリスク者と接触を控える等の配慮をしましょう。もし症状が見られた場合には、Q2をご覧ください。

《保育園より》

お子さんが新型コロナウイルスに感染した場合は、学校保健安全法により、**「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」が新型コロナウイルス感染症による出席停止期間**となります。**同居のご家族が感染した場合、本人及び他のご家族の外出制限等はありませんが、可能であればご自宅で健康観察をしていただければと思います。**また、本人及び同居家族が感染確認された時は、保育園にもお知らせ下さい。ご協力をお願いいたします。

○八戸市の相談体制

八戸市新型コロナウイルス感染症コールセンター

- ・ 検査に関する相談、体調や受診に関する相談、療養証明書等の事務的な相談
- ・ 0178-80-7878
- ・ 24時間受付（年中無休）

青森県新型コロナウイルス感染症総合電話相談

- ・ 体調や受診等に関する相談
- ・ 0570-065-965
- ・ 24時間受付（年中無休、5月8日～運用開始）