

新型コロナウイルス感染症の濃厚接触・自宅療養について

新型コロナウイルス感染者数減少に足踏みが続く中ですので、濃厚接触者・自宅療養中の注意事項及び準備事項についてご説明させていただきます。
※ なお、この新聞は、2022年3月1日時点の情報をもとに作成されています。

濃厚接触の可能性のあるのはどんな時？

以下のようなことがあった場合は、濃厚接触の可能性がります。

発症
2日
以内に

- 同居または共同生活をしている
- 部室や友人宅等で長時間、一緒に過ごすことがあった
- 一緒に食事をした
- マスク無しで会話をしていたことがある
- 休憩室等で一緒に喫茶をしたことがある
- 車等の狭い閉鎖空間で、一緒に過ごしたことがある
- 大声を発するようなイベント等で2m以内の距離で過ごしたことがある 等



新型コロナウイルスに感染していると診断された方と密閉された空間で適切な感染防護(マスク着用)無しで接触、近距離で接触、或いは長時間接触した等により感染の可能性が相対的に高くなっている場合と考えられる場合

同居家族が陽性者の場合

感染者と同居されている方は、原則として濃厚接触者になります。濃厚接触者となった場合、最終接触日(感染対策を行った日)の翌日から7日間の自宅待機と10日間の健康観察をお願いします。

例 3月1日に発症し、3月2日に家庭内で感染対策を行った場合、待機期間は3月9日までとなり、翌10日から外出可能となります。なお健康観察期間は3月12日までとなります。



都筑区は横浜市内で平均年齢が最も若く、現在都市開発が進行中の元気な区です。価値観や生活様式が多様化するなか、「都筑区に住んで良かった」と思える地域を作り上げるため、しっかりと皆さんの声を市政に届けてまいります。

横浜市議員 長谷川たくま

長谷川
たくま

www.hasegawatakuma.yokohama



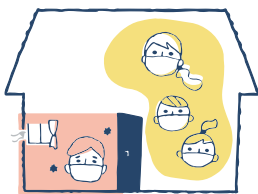
「力強く たくましく」
自民党 横浜市議員

- 昭和54年生まれ
横浜市都筑区東方町在住
- 都田幼稚園 ●都田小学校
- 明治大学附属中野八王子中学高等学校
- 米・ネバダ州立大学 / 政治・国際関係学部
同大学院 政治学部比較政治学科 卒業
- 2015年4月横浜市選挙 都筑区より初当選
- 2019年4月横浜市議員に2期目当選

自宅療養中の注意事項

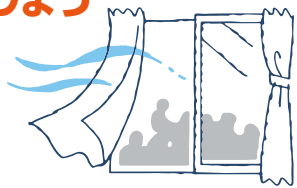
1 部屋を分けましょう

家族などと同居している場合、食事や寝るときも感染者は個室で隔離など可能な限り生活空間を分けるようにお願いします。部屋を分けられない場合は、仕切りやカーテンなどで距離を保ちましょう。



2 定期的に換気をしましょう

窓を常に開けるか、寒い時は1時間に2回以上数分窓を開けるなど、定期的に換気をしましょう。



3 共用部分の消毒

家族などと同居している場合、洗面所やトイレなどの共用場所には消毒用エタノールを設置し、手指消毒の徹底をしましょう。忘れがちなドアノブや手すり、そして入浴は最後にするなど、細心の注意を払ってください。



4 感染者の世話は限られた人に限定する

感染リスクを減らすため、お世話する人は特定の方にして下さい。また心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下している方、妊婦の方などはお世話するのを避けてください。



自宅療養の準備事項

外出禁止となるため、あとで困らないように事前準備をお願いします。

1 持病のお薬がある場合

- 薬 療養中に薬が不足することがないように、持病のお薬がある場合は3週間分程度の予備を持ってください。

2 食料

食欲がなくても食べやすく、最低限のカロリー摂取ができるものが望ましいとされています。

- 主食 お米やうどん、シリアルなど簡単に食べられるもの

- 菓子類 チョコレートなど、ストレス解消にもつながる

- ゼリー状の栄養補助食品

- レトルト・インスタント食品

- 缶詰 果物など

- 冷凍食品 調理が簡単

- スポーツ飲料・経口補水液
脱水にならないために水分を多めに接種してください

※持病などにより食事制限のある方は、主治医の指示を仰いでください

3 日用品

外出禁止後だけでなく、平時でも備えておく便利なものです。

- 保険証

- 市販の解熱鎮痛剤、総合風邪薬、胃腸薬など

- 体温計

- 氷まくら、保冷剤など冷却材

- 消毒用エタノール

- マスク

- ごみ袋

- トイレtpペーパー

- ティッシュペーパー

- 洗剤・石鹸など

- 生理用品・ミルクやおむつなど

療養終了後、1か月は日々の生活にご注意ください

厚生労働省によると、再度コロナ陽性となる方が確認されています。ご自身と周囲の方への感染予防のため、療養終了後も1か月は以下の点にご注意ください。

1 マスクや手洗いなど通常の感染予防対策の徹底

2 健康状態の確認

毎日体温を測定し、発熱など異常の確認をする

なお咳や発熱など症状が出た場合、速やかに最寄りの保健所などにご連絡願います。

長谷川たくまは こう思う

横浜市議員(都筑区選出)

新型コロナウイルスの終息まで、まだしばらく時間がかかります。それまで皆様どうか御身を大切になさってください。

