

家族が濃厚接触者と言われたら ～家庭内でご注意いただきたいポイント～

Q. 濃厚接触者って？

濃厚接触者とは、患者が発病した日以降に、患者と長時間にわたって密閉空間の中にいた人などを指し、その範囲は患者の症状などから総合的に判断して保健所から指導があります。

Q. 濃厚接触者は感染してるの？

ご家族が濃厚接触者と言われると、不安な気持ちになると思います。濃厚接触者＝感染者ではありません。症状がない場合、あるいはあっても軽度の場合には、感染しているかどうかの確認検査をするのではなく、ご自宅での健康観察を行います。健康観察期間は、患者と最後に接触した日から14日間となります。

Q. 同じ家にいても大丈夫？

同じ家で過ごしても構いませんが、他の家族の皆さんは同じ部屋で過ごす時間をできる限り短くしてください。同じ部屋にいる場合には、できるだけ離れて過ごすようにしてください。トイレやお風呂など、共有部分を使った後は、家族全員がきちんと手洗いをしてください。また、手拭き用のタオルは共有せず、各自のものを使ってください。

Q. 高齢者や子どもがいても大丈夫？

高齢者や持病のある方、妊婦や子ども、同じ家で過ごして構いません。可能であれば、同じ部屋で長時間一緒に過ごすことは避けてください。

Q. 洗濯は一緒にしても大丈夫？

洗濯物は家族の分をまとめて、洗濯用洗剤で洗って構いません。ただし下痢や嘔吐の症状があり、衣類やシーツなどが汚染された場合には別に洗って完全に乾燥させてください。

Q. 家族もマスクが必要？

家族はマスクを着ける必要はありません。濃厚接触者は咳エチケットや手洗いの徹底をしてください。

Q. 消毒や掃除は必要？

窓を開けられる時には、共有スペースも一日に何度か換気をしてください。頻繁に手が触れる箇所（ドアノブや蛇口など）は、消毒液や家庭用の洗剤で1日2回以上拭いてください。トイレは1日1回掃除をしてください。濃厚接触者が鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときには密閉して捨ててください。タオルは、トイレ・洗面所・キッチンなどで共用しないように注意しましょう。

Q. ご飯は一緒に食べても大丈夫？

食事は一緒にせず、別室もしくは時間をずらして食べてください。使った食器やお箸に特別な消毒などは不要です。通常の食器用洗剤で洗ってください。

Q. 外出はしてもいいの？

濃厚接触者は外出を避けて下さい。健康観察期間は、患者と最後に接触した日から14日間となります。家族も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。