

# コロナチェックリスト

「知人が陽性になった」「会食した友人が陽性になった」場合に不安がある方は、以下のチェック項目を確認し、感染の可能性があるかを確認しましょう。

## はじめに陽性者に確認しましょう

<陽性者に確認すること>

✓ 症状が出た日 → 月 日

陽性者が症状がない場合は、検査した日を聞いてください。

✓ 検査した日 → 月 日

↓ 確認ができれば ①に進む

## ① 感染するおそれがあった期間を調べましょう

陽性者の方が「症状があった」場合

→ 症状が出た日(月 日)の2日前(月 日)以降

陽性者の方が「症状がない」場合

→ 検査した日(月 日)の2日前(月 日)以降

## ② 感染するおそれがあった期間に会いましたか？

いいえ

感染の可能性は低いです。  
チェックはここで終わりです。  
今までどおり感染に気を  
つけながらお過ごしください。

↓ 会っていたら ③に進む

## ③ 会ったとき、どのような状況でしたか？

あてはまらない ↑

- 陽性者とお互いにマスクなしで、手が触れる距離(約1m以内)に15分以上いた。
- 陽性者がマスクなしで、手が触れる距離(約1m以内)に15分以上いた。

↓ 1つでもあてはまれば ④に進む

## ④ 会ったときの行動(接触状況)はどうでしたか？

あてはまらない ↑

- 会話
- 飲食
- 喫煙
- 換気が悪い室内に一緒にいた
- カラオケ
- 車と一緒に乗った

↓ 1つでもあてはまれば、次に進む

感染の可能性ががあります

次のページに  
お進みください

「感染の可能性がある」と判断された方へ

陽性者と最後に会った日の次の日から3日間は、  
自宅待機など必要な感染対策を行きましょう。

最後に 会った日	1日目	2日目(※)	3日目(※)	日付を 記入して 確認しま しょう!
月 日	月 日	月 日	月 日	
(4日目)	(5日目)	※2日目・3日目に抗原定性 検査キット(薬事承認された 「体外診断用」に限る)で陰性 確認後は、3日目に解除可		
( 月 日)	( 月 日)			

5日目までは、

- ・ 毎日体温を測ってご自身の健康状態を確認し、正しいマスクの着用、こまめな手洗いなど基本的な感染対策を行きましょう。
- ・ ハイリスク者との接触やハイリスク施設への訪問、感染リスクの高い場所の利用や会食等を避けましょう。

もし、発熱等の症状が出た場合は

○まずは、『かかりつけ医』に受診前に電話で相談しましょう。

○かかりつけ医がない場合は、  
「受診・相談センター」に相談しましょう。

【☎ 0954-69-1102】(毎日 6時00分~22時00分)

【お問い合わせ先】 受診・相談センター

濃厚接触者及びその他コロナに関する一般相談

【☎ 0954-69-1103】 (受付時間:毎日 6時00分~22時00分)