

家庭内における留意事項

1. 濃厚接触者その他の同居者の部屋を可能な限り分ける

濃厚接触者の部屋と他の家族がいる部屋をできるだけ分けます。窓があるなど、換気の良い個室とする。濃厚接触者は極力部屋から出ないようにして、人との接触を減らすことが大切です。行動を制限し、共有スペース（トイレ、バスルームなど）の利用を最小限とし、その換気を十分に行う（窓をしばらく開けたままにするなど）。小さなお子さんがいる、部屋数が少ない、といった理由で、部屋を分けることができない場合でも、少なくとも2m以上の距離を保つことや仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしておきましょう。食事、眠るときも別室にするのが理想です。同じ部屋で寝るときは、頭が向き合うように枕の位置をそろえて並んで寝るのではなく、互い違いにするだけでも、顔からの距離がとれるようになります。

2. 世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする

身の回りの世話がが必要な場合、世話する家族に、感染する可能性があるため、可能な限り一人に決めておいた方がよいです（心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦等の方はなるべく避けて下さい）。

3. できるだけ全員がマスクを使用する

濃厚接触者、家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎます。使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに部屋の入口に置くか、すぐ捨てるようにしましょう。また、マスクは、のど・鼻周囲を加湿する効果もあります。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マスクの表面には触れずに廃棄します。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください（アルコール手指消毒剤でも可）。マスクが分泌物で濡れたり汚れたりした場合は、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換する必要があります。マスクが手に入らないときやマスクの使用が耐えられない人は、ティッシュ等で咳やくしゃみをするときに口と鼻を覆います。

4. 取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する

タオルや食器、箸、スプーンなどを共用しないことも大切です。トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。洗濯や食後の食器洗いを別洗いしたりする必要はないです。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄を行います。ただし、洗浄前のものを共用しないでください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようお互いに確認したいものです。別の部屋で生活していても、トイレ、洗面所、浴室などを共用すると思います。ウイルスは物についてもしばらく生存しているため、ドアの取っ手やノブ、ベッド柵ウイルスがついている可能性はあります。0.05%の次亜塩素酸ナトリウム（薄めた漂白剤）で拭いた後、水拭きするか、アルコールで拭きましょう。トイレや洗面所の清掃をこまめに行いましょう。

この書類は健康観察期間が終了するまで大切に保管下さい

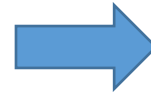
新型コロナウイルス感染症に関する
濃厚接触者 14 日間、感染者 28 日間の健康観察について
～電話での回答をお願いします～

健康観察方法について

- ① ご自身の携帯電話、または固定電話に自動音声で毎朝 9:00 より順に電話がかかります。
電話の内容については、裏面の「音声ガイダンスの内容」を参照ください。
 - ② 健康観察の電話は 9:00 と 10:00 の最大 2 回、電話がかかります。
9:00 の電話に回答できなかった場合、また 1 回目の電話で最後まで回答できなかった場合に
再度 10:00 より順に電話がかかります。
※9:00 の電話で回答が完了した場合は、10:00 の電話はかかりません。
 - ③ 9:00 及び 10:00 の電話に 2 回とも回答できなかった場合や、症状がある場合は、
熊本市保健所(096-364-3316)にご連絡ください。電話で体調の聞き取りを行います。
お電話がない場合は、保健所からご連絡する場合がございます。
- ☆ 電話連絡で不都合のある方は、スマートフォンからご自身で体調をご入力いただけます。
ご希望の方には登録に必要な ID をお伝えしますので、熊本市保健所(096-364-3316)にご連絡く
ださい。登録方法の詳細は別紙「初回登録ガイド」をご覧ください。

【自動架電 電話番号一覧】

050-3196-1070 050-3196-1080
050-3198-9019 050-3204-1190



システムにおける個人情報の取扱いについては厚生労働省の HP をご確認ください
問い合わせ先 厚生労働省健康局結核感染症課 電話:03-3595-2263

咳、発熱、のどの痛み、息苦しさ、味覚・嗅覚異常、下痢などの症状があ
る場合は特に外出や人との交流は控え、定期連絡を待たずにお電話ください。

○熊本市保健所：熊本市新型コロナウイルス感染症対策課(支援班)

096-364-3316

○(夜間緊急)

熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口(コールセンター)

096-300-5909

※ガイダンスの途中でも、入力することが出来ます

※ダイヤル回線の方は、米印(*)ボタンを押してから番号を入力してください

音声ガイダンスの内容【濃厚接触者の場合】

こちらは HER-SYS(ハーシス)です。健康記録を入力してください。

- ① 新型コロナウイルス感染者の方は 1 を。濃厚接触者の方は 2 を入力してください。
ダイヤル回線の方は、米印を押してから番号を入力してください。
- ② 体温を 3 桁の数字で入力してください。36.5 度の場合には 3 6 5 と入力してください。
- ③ 咳、鼻水の症状はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ④ 息苦しさはありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ⑤ 倦怠感はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。

健康記録を登録しました。ご協力ありがとうございました。

音声ガイダンスの内容【新型コロナウイルス感染者の場合】

こちらは HER-SYS(ハーシス)です。健康記録を入力してください。

- ① 新型コロナウイルス感染者の方は 1 を。濃厚接触者の方は 2 を入力してください。
ダイヤル回線の方は、米印を押してから番号を入力してください。
- ② 体温を 3 桁の数字で入力してください。36.5 度の場合には 3 6 5 と入力してください。
- ③ 顔色、表情はいつもどおりですか。
いつも通りでない場合は 1 を。いつも通りの場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ④ 咳、鼻水の症状はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ⑤ 息苦しさはありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ⑥ 倦怠感はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ⑦ 嘔吐、吐き気はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ⑧ 下痢の症状はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ⑨ 意識障害はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、同居者がおらずわからない場合は 9 を入力してください。
- ⑩ 食事は問題なく取れていますか。
問題がある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。
- ⑪ 排尿障害はありますか。
ある場合は 1 を。ない場合は 2 を。不明、わからない場合は 9 を入力してください。

健康記録を登録しました。ご協力ありがとうございました。