

# 濃厚接触者セルフチェック

**【チェックする前に】同居家族・同居人は一律、濃厚接触者になります。**

熊本市公式HP

濃厚接触者

キーワード検索

**チェック① 感染者が発症した日の2日前以降**に会いましたか？

発症日※  
月 日



発症日の2日前  
月 日

✓ポイント1(なんで発症日の2日前なの?)

・症状が出た2日前から人に感染させる可能性があります。  
症状が無かった場合は、検査日を発症日とします。  
・症状は裏面【症状例】を参考にしてください。

・この日以降も会った方は(はい)へ  
・この日以前までしか会っていない方は(いいえ)へ

はい

いいえ

**チェック② 15分以上の接触状況**がありましたか？

✓ポイント2(どれぐらいの接触状況が該当するの?)

感染者と手の届く範囲(1m以内)で、1日累計15分

1日累計

分

はい

いいえ

**チェック③ マスクをしないで**、会っていましたか？

✓ポイント3(どちらかがマスクしてればいいのか?)

いいえ、どちらかがマスクをしていない場合や、不完全な状態(あごにずらす、鼻出しマスクなど)も該当します。

はい (していなかった) ・ いいえ (していた)

はい

いいえ

**A 濃厚接触者の可能性があります**

**チェック④ 換気が不十分**な環境で**長時間の接触**がありましたか？

✓ポイント4(どんな環境なの? 長時間の目安は?)

・窓を閉め切った車内(送迎バスや社用車なども含)、2方向換気していない部屋や喫煙室などが考えられます。  
・長時間の目安は1時間以上(接触状況で異なる場合があります)

はい (あった) ・ いいえ (なかった)

はい

いいえ

**A 濃厚接触者の可能性があります**

**B 濃厚接触者に該当しません**

A、B のこれからの過ごし方は裏面でご確認ください。

こちら(裏面)も記入してください。

## A 濃厚接触者の可能性がある方

・感染者と最後に接触した日の翌日から7日間は各自で健康状態の確認、5日程度の外出自粛を含む感染防止対策をお願いします。

✓ポイント5(なにをすればいいの?)

- ①健康状態の確認の例  ご自身で検温や体調に変化がないかなど
- ②感染防止対策の例  重症化リスクの高い施設※への訪問、不特定多数の方が集まる飲食、大規模イベントへの参加などを避ける。
- 外出する際は、マスク着用。

※高齢者(障がい児者)施設や不要不急の医療機関(受診目的は除く)への訪問

最後に接触した日の翌日

7日目

月 日

~

月 日

まで

・体調変化があった場合には、医療機関に連絡し、受診してください。

## B 濃厚接触者に該当しない方

・感染者と最後に接触した日の翌日から、7日間は各自で健康状態の確認、感染防止対策をお願いします。

✓ポイント5(なにをすればいいの?)を参考にしてください。

## AB共通 症状が出たら・・・

【症状例】 発熱、せき、息苦しさ、のどの痛み、頭痛、倦怠感、鼻水、味覚・嗅覚異常などの かぜ症状

①まずは、かかりつけ医へ受診前に電話相談

かかりつけ医 ( ) ☎ - -

②かかりつけ医がない場合は、発熱患者専用電話へ相談

☎0570-096-567 (24時間対応)