



# COVID-19 感染者と濃厚接触した方向け 自宅検疫に関する指示

本文書を別の言語またはウェブ形式で表示するには、[ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine) をご覧ください。

本ガイダンスは、コロナウイルス感染症 2019 (COVID-19) 感染者または感染の疑いのある人と濃厚接触した方を対象としています。

医療従事者または第一応答者である場合、雇用主からのガイダンスをご参照ください。

COVID-19 に感染していると診断された、または COVID-19 感染者である可能性が高い人が検疫をする際の法的要件を確認するには [公衆衛生局緊急検疫命令](#) をご覧ください。

## 検疫の重要性

**検疫**は COVID-19 に曝された可能性のある人を他者から遠ざけるために行われます。検疫は、人々が自分が病気であることに気付く前、またはウイルスに感染していても症状がない場合に、病気の蔓延を防ぐのに役立ちます。

COVID-19 感染者または感染の疑いのある人と濃厚接触をした場合、自宅待機し、他者から離れて、自分の健康を監視することが重要です。以下の指示を注意深くお読みください。

## 濃厚接触者の定義

「濃厚接触者」は、「感染者\*」が感染力のある期間中に 以下のいずれかの状況で接触したすべての人に適用されます。

- 感染者の 6 フィート以内の距離に 15 分以上一緒にいた方
- 感染者の体液や分泌物に保護具を着用せずに接触した方（例えば、咳やくしゃみの飛沫がかかる、唾液や食器を共有する、保護具を着用せずに介護を行うなど）。

\*感染者とは、COVID-19 感染者、または COVID-19 感染の疑いのある人を指し、これらの人は症状が最初に現れた 48 時間前から、隔離の必要がなくなるまでの期間は他者へウイルスを感染させる恐れがあると見なされます ([ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) で [COVID-19 感染者向け自宅隔離手順](#) を参照)。COVID-19 検査で陽性反応が出て症状が見られない人は、検査を受ける 48 時間前から検査後 10 日間は感染力があると見なされます。

## 検疫期間

- 感染者と最後に濃厚接触した日から 14 日間、検疫を行う必要があります。感染者は、[COVID-19 感染者向け自宅隔離に関する指示](#) に従ってください。
- 感染者と同居を続ける または感染者の世話を継続する場合、検疫期間は接触の仕方によって異なります。本ガイダンスの最後にある「検疫期間の終了日を計算する方法」の項から、ご自身の状況に最も近いものを参考にしてください。
- 感染者に曝された日が不明で、公衆衛生局緊急検疫命令を受け取った場合、検疫最終日は命令発行日から 14 日後です。



# COVID-19 感染者と濃厚接触した方向け 自宅検疫に関する指示

## COVID-19 の検査

COVID-19感染者と濃厚接触した場合、検査を受けることが推奨されます。

- 検査を受けるには、医師に連絡するか、[covid19.lacounty.gov/testing](https://covid19.lacounty.gov/testing) にアクセスする、または 2-1-1 にお電話ください。
  - 検査を受けるときは、無意識のうちに他者に感染させないようにご注意ください。下記の [医療ケア](#) または [COVID-19検査を受けるために外出する必要がある場合](#) をご覧ください。
- 検査結果が陽性的の場合
  - COVID-19に感染していることを意味します。
  - [COVID-19 感染者向け自宅隔離に関する指示](#) に従ってください。
  - すべての濃厚接触者に検疫の必要性と、本指示事項を伝える必要があります。
- 検査結果が陰性的の場合
  - 感染していない可能性もありますが、判断するには時期尚早です。
  - 感染者に最後の曝露した日から 14 日間検疫をする必要があります。
  - 症状を監視し、以下の指示に従ってください。

## 検疫中の制限

COVID-19に感染していない人への拡散を防ぐため、検疫期間中は他者と接触の可能性のあるすべての活動や行動を制限してください。

- 自宅待機をして、職場、学校、または公共の場へは行かない。[必要な医療を受ける場合にのみ](#)、検疫場所を離れ 別の公共または私的な場に立ち入ることが許されます。
- 訪問者を受け入れない。
- 自宅内では、互いが検疫中の場合を除き、他者から距離をとる。
  - 家庭内では特定の部屋に留まり、他者から距離をとる。深刻な病気の高リスクの人から離れることが非常に重要です。これには、65 歳以上の方、または慢性疾患や免疫力が低下しているなど健康上に問題がある方が含まれます。
  - 可能であれば、別々のバスルームを使用する。
  - 他者から最低 6 フィートの距離をとる。それが不可能な場合は布製フェイスカバーを着用する（下記の [布製フェイスカバー](#) の項を参照）。
- ペットや他の動物を扱わない。
- 他者に食べ物の調理、提供をしない。

## 食料品やその他の必需品の入手のための援助

- サポートをしてくれる人がいない場合は、食料品やその他の必需品の配達を ドアの所に置いて貰うよう手配できます。食料品やその他の必需品を入手するのに支援が必要な場合は、2-1-1 に電話する、または <https://www.211la.org> か 公衆衛生局のウェブサイト [ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm](https://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) にアクセスしてください。



# COVID-19 感染者と濃厚接触した方向け 自宅検疫に関する指示

## 職場または学校への復帰

- 検疫期間を修了すると（[検疫期間の終了日を計算する方法](#)を参照）、人への感染力はなくなり、職場や学校への復帰を含む通常の活動を再開できます。職場や学校に戻るために、陰性の検査結果や公衆衛生局からの書類は必要ありません。
- 症状が出た場合は、職場や学校に復帰するためには、[自宅隔離に関する指示](#)に従う必要があります。

## 健康状態を監視し、症状が出た場合の対処法を知る

- [COVID-19 の兆候や症状](#)について、健康状態を監視することが重要です。これには、発熱や悪寒、咳、息切れや呼吸困難、倦怠感、筋肉痛、頭痛、喉の痛み、吐き気や嘔吐、下痢、鼻詰まりや鼻水、新たな味覚や嗅覚の喪失が含まれます。しかし、これらの症状がすべてとは限りません。
- これらの症状のいずれかを発症した場合や 懸念のある他の症状が見られる場合は、医療従事者にご相談ください。その際 COVID-19 感染者に接触したことを伝えてください。呼吸困難、胸部の痛みや圧迫感がある、唇や顔の血色が悪い、または以前無かった精神錯乱や意識が朦朧とする場合は、911に電話するか、直ちに救急病院へ行ってください。医療従事者がいない場合は、2-1-1までお電話ください。
- 症状がいつ始まったか記録し、[COVID-19感染者向け自宅隔離に関する指示](#)に従ってください。

## 医療ケアを受けるために外出する必要がある場合

- 医療用マスクを着用する。これをお持ちでない場合は、布製フェイスカバーを着用する（下記の[布製フェイスカバー](#)の項を参照）。
- 可能であれば自家用車を使用する。自分で運転できない場合、可能であれば布製フェイスカバーを着用し運転手からできるだけ離れたところに座り、車の窓は開けたままにする。公共交通機関は使用しない。

## ストレスへの対処法

COVID-19、検疫でストレスを感じられる場合は、[publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](https://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/) にアクセスして、自身の精神ケアや大切な方をサポートする方法をご参照ください。精神面でご相談がある場合は、医師に連絡するか、またはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター年中無休ヘルプライン (800) 854-7771 までご連絡ください。

## 布製フェイスカバー

乳幼児および 2 歳未満のお子様には布製フェイスカバーを着用させないでください。2 歳から 8 歳までのお子様はフェイスカバーを着用する必要がありますが、これによって呼吸が妨げられたり、窒息することなく安全に呼吸できるかどうか大人が十分に注意を払ってください。マスクや布製フェイスカバーは、呼吸が困難な人や、補助なしに自分で取り外せない人には着用させないでください。詳細は[布製フェイスカバーに関するガイダンス](#)をご覧ください。



# COVID-19 感染者と濃厚接触した方向け 自宅検疫に関する指示

## 検疫期間の終了日を計算する方法

感染者と最後に濃厚接触した日から 14 日間は、検疫を行う必要があります。濃厚接触の定義については、1 ページ目の「[検疫期間](#)」を、検疫期間の最終日を計算する方法については、以下の例をご参照ください。

### I. これ以上感染者と接触することがない場合

A. 検疫の最終日は、最後に感染者に濃厚接触した日から 14 日後です。

例:



### II. 感染者との接触を継続する場合

例えば、COVID-19感染者と同居、または感染者を介護している場合

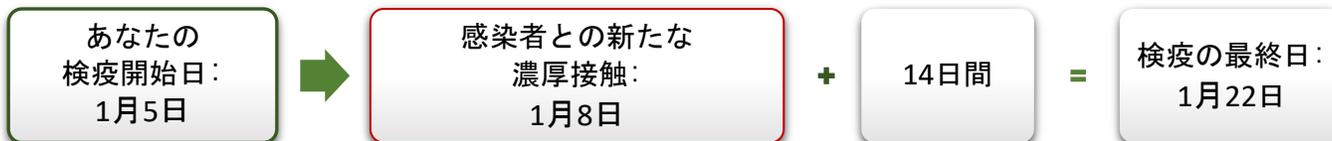
A. 濃厚接触を回避できる場合（1 ページ目の[定義](#)を参照）、検疫の最終日は、感染者であるご家族の方が[COVID-19感染者向け自宅隔離に関する指示](#)に従い隔離を開始した日から14日後です。

例:



どの段階でも、感染者と濃厚接触（1 ページ目の[定義](#)を参照）をしたら、14 日間の検疫期間は最後に濃厚接触した日から再開する必要があります。

例:



B. 濃厚接触（1 ページ目の[定義](#)を参照）を回避できない場合、検疫の最終日は、感染者の隔離終了が「許可」された日から14日後です。

例:





# COVID-19 感染者と濃厚接触した方向け 自宅検疫に関する指示

## III. 検疫命令を受け取ったが、いつ曝露されたか分からない場合

A. 検疫の最終日は、命令の発行日から14日後です。

例:



## 詳細情報

- COVID-19の詳細については、公衆衛生局のウェブサイト [publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/](https://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/) にアクセスするか、2-1-1にお電話ください（年中無休）。
- ご自身の健康に関する質問については、かかりつけの医師にお問い合わせください。医療従事者を探すための支援が必要な場合は、2-1-1にお電話ください。