



## サル痘

# 隔離に関するサル痘感染者への指示

本ガイダンスはサル痘と診断を受けた方が対象となります。また、陰性と検査で診断されるまではサル痘が疑われる方もガイダンスの対象となります。医療機関および、矯正施設やホームレスシェルターなど、大勢の人が集まる環境にいる方には別のガイダンスがあります。

周りの人を保護し、サル痘の蔓延を防ぐためにもこのガイダンスに従うことが大切です。

### サル痘の感染経路

サル痘は次のようなことが原因で感染します：

- サル痘患者のただれやかさぶたに肌と肌が直接接触すること。
- ただれから出る膿や口内炎に触れた唾液などサル痘患者の体液や気道分泌液に直接接触すること。
- サル痘患者のただれや体液に触れた鋭い物（針など）で刺されること。
- サル痘患者のただれや体液に触れた後にまだ洗われていない物寝具、タオル、衣服などに接触すること（注：CDCはこの方法でサル痘に感染するリスクは低いと述べています）。

症状が現れて発疹が治まり、かさぶたが剥がれ落ちて新しい皮膚が再生されるまでサル痘陽性者は他の人に感染させる可能性があります。これには通常2～4週間かかるとされています。

妊娠している方がサル痘に感染すると、胎盤を通じて胎児にウイルスを感染させる危険性があります。出産時や出産後の密接な接触により赤ちゃんにウイルスが感染することもあります。

詳細は[ph.lacounty.gov/monkeypox](https://ph.lacounty.gov/monkeypox)からサル痘に関するよくある質問をご覧ください。

### 隔離する時期

以下の場合は自宅で隔離してください：

- サル痘の感染の疑いがあり、感染している可能性を医師が否定するまで。
- サル痘に感染していて、以下で述べられている限られた通常の活動を再開するための基準を満たすまで。

緊急時に医師の診療を受けに行くとき以外は自宅に待機してください。

次の基準を全て満たしている場合は自宅以外でも限られた活動の再開ができます。

- 解熱剤を使わずに発熱や呼吸器症状が少なくとも48時間治っている、および
- 48時間以内に新たに皮膚病変が発生していない、および
- カバーすることのできない皮膚病変が完治している（例：かさぶたが剥がれ落ち、病変部位に新しい皮膚が再生している）。

上記の基準を全て満たし、他の人との身体的接触や懸念される施設や場所（下表参照）への不要不急の外出をしない限り、自宅以外でも限られた活動の再開をすることが可能となります。下記の「外出先での注意点」に説明してある注意事項に従ってください。



## サル痘

# 隔離に関するサル痘感染者への指示

### 職場復帰について

自宅以外での限られた活動を再開するための上記の基準を全て満たしている場合は、次に挙げられた状況である限り\*、対面で行われる仕事を再開することができます。

- 身体に直接触れて行うケアや他者との接触を伴わない。例、マッサージセラピー、エステティシャン、風俗など。
- 懸念される状況や場所（下表参照）で働いていない、および
- テレワークでは仕事ができない。

\* Cal/OSHA（カリフォルニア州労働安全衛生庁）、ライセンスまたは認証機関による追加要件がある場合があるので、職場復帰をする前に雇用主に確認してください。

上記の職場復帰の基準を満たさない場合は、通常の活動を再開するための基準を満たすまで（以下参照）、対面で行われる仕事を再開してはいけません。

### 学校への復帰について

8歳以上の子供で、自宅以外での限られた活動を再開するための上記の基準を全て満たしている場合、コンタクトスポーツなど、他の人と密接な身体的接触をすることがない限り、対面式の授業やその他の活動（始業前・放課後のプログラムなど）への復帰が許可されます。

8歳未満の子供は、通常の活動を再開できるための基準を満たすまで（以下参照）対面式のチャイルドケアや学校へ復帰してはいけません。

### 懸念される状況や場所

懸念される状況や場所とは:

- ホームレスシェルター、移民保護施設、緊急避難所、薬物依存症治療施設
- 医療機関
- 州立および地方の矯正施設や拘置所
- 身体介護を伴う長期介護、成人介護施設、居宅介護
- オムツ交換、トイレ、食事、衛生上の一般的なやりとりで密接な身体的接触が想定されている乳幼児から就学前までの子供を預かる保育園・幼稚園
- 8歳未満の学齢児童または、仕事上、状況に応じて密接な身体的接触を必要とする年長児童を預かるK-12（幼稚園・小中高等学校）及びその他の環境（始業前・放課後プログラムなど）

### 通常の活動に戻れる時期:

- 皮膚病変が全て完治した場合（例：かさぶたが剥がれ落ち、病変部位に新しい皮膚が再生されている）、および
- 解熱剤を使わずに少なくとも48時間は発熱の症状が治まっているなど他の症状も回復している場合。

**性行為における注意点:** 皮膚病変が完治した後でもサル痘を性的パートナーに感染させてしまう恐れがあります。その理由はウイルスが精液や性器からの排泄物にまだ残っている可能性があるからです。隔離を終了した後に性行為を行う場合、さらに詳しい情報が入るまで、12週間はコンドームの使用が推奨されます。



## サル痘

# 隔離に関するサル痘感染者への指示

### 指示事項

#### 自宅での注意点

普段の活動を再開するための基準を満たすまでは共に生活している人を保護するために、次の指示事項に従ってください。

- 皮膚病変をカバーする（以下「皮膚病変」を参考）
- 一緒に暮らしている人やペットとの接触を避ける。
  - 可能な場合は別々の寝室で眠る。
  - 可能なら別々のトイレを使う。それが無理ならご自身でトイレの清掃及び消毒をし、CDCのウェブページ、[家庭、職場、その他のコミュニティ機関における清掃・消毒について](#)に従いましょう。
  - 他の人と同じ部屋で過ごす時間を最小限に抑える。  
誰かと同じ部屋で過ごさなければならない場合は、皮膚病変を衣服、手袋および/または包帯で適切にカバーし、身体的接触を最小限に抑えてください。さらに、一緒にいる人（2歳以上の場合）とあなたが至近距離（例：6フィート以内）に少しの間でも一緒にいる場合、しっかりフィットするマスクや医療用高機能マスクを着用してください。重症化リスクが高いため、幼児、妊娠中や授乳中の方、免疫抑制状態の方、アトピー性皮膚炎や湿疹の既往歴のある方たちとの長時間の密接な接触を避けるよう気をつけることが特に重要になります。
- ハグ、寄り添う、マッサージ、キス、同じベッドで寝る、オーラルやアナルセックス、膣性交や他の人の肛門や性器に触れるなど密接な肌と肌の接触は避ける。寝具、タオル、衣服、スプーンやフォーク、コップ、電気製品など、あなたが使用した物は洗浄・消毒（以下参考）されていない限り、他の人や動物と共有しないでください。
- あなたが着用した、または扱った物は洗濯するか消毒し、皮膚病変に触れた表面は清掃・除菌する。できればご自身で洗ってください。
- 布張りの家具や洗濯が無理な多孔質材はカバーシート、防水マットレスカバー、毛布、防水シートなどでカバーして、汚染しないようにする。
- 特に皮膚病変に直接触れた後など、一日を通して、頻繁に手を洗う。一緒に生活している他の人たちも頻繁に手を洗ってください。水と石鹸で20秒間洗うか、アルコール濃度60%以上の消毒液を使用しましょう。

皮膚病変が他の部位に広がるリスクを低減しましょう。

- 目に感染しないようコンタクトレンズの使用は避けましょう。
- 皮膚病変や発疹部位の剃毛は控えましょう。

#### 清掃、除菌、ゴミの処理について

- **洗濯物** (寝具、タオル、衣類など)は標準の洗濯機でお湯と洗剤で洗う。汚れた洗濯物は、振ったりして、感染性ウイルス粒子が拡散してしまうような方法で取り扱ってはいけません。
  - 他の人があなたの洗濯をしなければならない場合、感染リスクを軽減するために、使い捨て手袋やフィット感のあるマスクをし、汚れた洗濯物に触れることがないように肌をカバーしてください。



## サル痘

# 隔離に関するサル痘感染者への指示

- 頻繁に触れる物を清掃・除菌する。他の人が行う場合は最低でも使い捨て手袋と医療高機能マスクを着用する必要があります。
  - 皿やスプーン、フォークなどは食洗機で洗うか、ぬるま湯と食器洗剤で手洗いする。
  - 汚染された表面は清掃・除菌する。多くの一般家庭用洗剤・消毒剤が使えます。EPA 登録消毒剤のリストを [EPA ウェブサイト](#) でご覧ください。
    - 製造会社の使用説明書を読み、表面に適した製品であることを確認する。
    - 使用説明書に予洗の指示がある場合や目に見えて汚れている場合は石鹼と水で予洗する。汚れたままでは除菌の効果が薄れてしまいます。
    - 接触時間の指示に従う。効果を発揮させるために指示された時間の間、表面は濡らしたままにしておきましょう。必要に応じて繰り返し使ってください。
- ゴミ・廃棄物: 隔離を行なっている部屋に、使い捨て手袋、包帯、ペーパータオルやその他一般のゴミ用に袋をセットしたゴミ箱を準備する。ゴミ袋は密閉し、普通ゴミに出してください。ゴミを扱うときや出すときは手袋を着用してください。

サル痘の感染時および感染後の清掃に関する詳細やコツは CDC の [家庭、職場、その他のコミュニティ機関における清掃・消毒について](#) をご覧ください。

## 皮膚病変について

他の人と生活、または接触することがある場合はまだ治っていない皮膚病変をできるだけカバーする。

- 衣服で病変部位をカバーするかガーゼを救急テープや半透性の包帯（通気性はあるが液体の漏れを防いでくれるタイプ）で固定する。例：ガーゼパッド付きの Tegaderm™ やそれと同じようなもの。
- 手にできている病変を手袋でカバーする。
- 皮膚病変が他の人やその人たちの使う物に触れないようにする。
- 皮膚病変のケアについて医療従事者の推薦事項に従う。発熱、膿、皮膚病変部位の温度の上昇、赤みや腫れのような二次の細菌感染の症状が見られる場合は医師の診察を受けましょう。
- 包帯は自分で取り替える。- 使い捨て手袋を着用し、手袋を処分した直後に手を洗いましょう。皮膚病変の洗浄や包帯を巻くのが自分では困難な場合、手助けしてくれる人は最低でも手袋や長袖、フィット感のあるマスクや医療用高機能性マスクを着用する必要があります。包帯を取り替えている際に衣服に皮膚病変が触れた場合はその直後に洗濯してください。汚染されたゴミ（包帯や手袋など）の処理について上記をご覧ください。

## マスクとレスピレーター（医療用高機能マスク）について

他の人と接触する際は皮膚病変が全て完治し、その他の症状が少なくとも 48 時間回復するまでは、常に医療用高機能マスクまたはぴったりフィットするマスクを着用してください。

呼吸器から生じる飛沫を通じてサル痘ウイルスに感染する可能性があります。あなたが周りに感染させる可能性のある間は常にぴったりフィットするマスクや医療用高機能マスクを着用することが推奨されています。さらに、一緒に生活している人もあなたと至近距離で接触することがある限り、フィット感のあるマスクや医療用高機能マスクをつけることが推奨されています。N95、KN95、KF94 のレスピレーターが最も効果的です。



## サル痘

# 隔離に関するサル痘感染者への指示

### ペットについて

ペットが感染者と密接な接触をすることからウイルスに感染、または汚染され他の人にも感染させてしまう可能性があります。ペットを飼っている方は動物やペットとの密接な接触をさけ、CDC ウェブページに記載されている[家庭のペット](#)のガイダンスに従ってください。密接な接触というのは、撫でる、寄り添う、ハグする、キスする、舐める、一緒に寝る、食べることなどです。

ペットを外に散歩させる際は、衣服や手袋、および/または包帯で皮膚病変や発疹が完全にカバーされていることと、フィット感のあるマスクの着用を外出先でしていることをご確認ください。

### 外出先での注意点

自宅で隔離中に緊急で医師に診療を受けなければならない場合:

- 自分で運転する。公共交通機関やライドシェアしか移動手段がない場合、混み合う時間帯を避けてください。最大限に距離をあけ、窓を開けましょう。
- 衣服や包帯（上記「皮膚病変について」を参考）で完治していない皮膚病変をカバーする。
- 他の人と接触のある場合は常にぴったりフィットするレスピレーターやマスクを着用する（上記「マスクとレスピレーターについて」を参考）。
- 石鹸と水やアルコールベースの消毒液で手を頻繁に洗い、皮膚病変に触れないようにする。

自宅以外での制限された活動を再開するための基準を全て満たしている場合:

- 上記の注意事項に従う。
- 密接な身体的接触を伴う活動（マッサージやスキンケアなど）や懸念のある施設や場所（上表参照）への不要不急の外出をしない。
- タオルや個人的衛生用品などを他の人と共有しない。
- バー、クラブ、パーティ、サウナやバスハウスなど、混雑した場所を避ける。
- キス、寄り添う、性的接触など他の人との肌と肌の直接接触や親密な接触を避ける。

### 濃厚接触者にあなたが感染していることを伝える

症状が出始めてからあなたと密接・親密な接触、および/または長時間の接触のあった人や性的パートナーに連絡しましょう。彼らが（まだサル痘ワクチンを受けていない場合に）[ワクチン接種を受けること](#)について検討できるように直ちにそうしてください。また、サル痘の症状の有無に注意することもできます。

### 公衆衛生局からの電話に出る

公衆衛生局からの電話に出てください。あなたがサル痘と診断された場合に、感染や発症前と発症後の活動について尋ねられます。その理由は、どのようにしてサル痘に感染したかを調べ、他に感染した可能性のある人たちを特定するためです。衛生局の調査員はあなたが治療薬や病院での診療を必要としたかどうかについても質問します。



## サル痘

# 隔離に関するサル痘感染者への指示

### 詳細

ご質問がある場合は [ph.lacounty.gov/monkeypox](https://ph.lacounty.gov/monkeypox) または CDC のサル痘に関するウェブページ、[症状が出た際に](#) で詳細をご覧ください。

かかりつけ医がない場合や、隔離に関してご質問がある方は公衆衛生コールセンター（1-833-540-0473 毎日・午前8時から午後8時半まで受付）までお電話ください。

