

□ 陽性者と接触した方にご確認いただきたいこと

(A) 陽性者の発症日（無症状の場合は検体採取日） 令和 年 月 日

(B) (A) の2日前の日※ 令和 年 月 日

(C) あなたが陽性者と最後に接触した日 令和 年 月 日

※ (B) の日から療養終了日までは、周囲の方に感染させる可能性がある期間です。
療養終了日は、原則として有症状者は発症日から10日間経過し、かつ症状軽快後72時間経過した日、無症状者は検体採取日の翌日から7日間経過した日となります。

(C) の日付は (B) より後の日又は同日ですか？

いいえ (前です)

濃厚接触には当たりません

はい (感染可能期間に接触があります)

いいえ (ひとつも該当しません)

感染可能期間中 ((B) 以降の日) に以下のような接触をしましたか？

- 屋内外を問わず、一緒に食事・喫煙をした
 - マスクで鼻、口がおおわれていない状態で、近距離（目安として1～2 m以内）で15分以上会話をした
 - 電話等を共有しており、こまめにアルコール消毒する等の感染対策を行っていない
 - マスクをしていても換気の乏しい空間に長時間（目安として1時間以上）一緒にいた
- ひとつでも当てはまる場合は「はい」へ

はい

濃厚接触の可能性がります

- (C) の日付の翌日から5日間は、検温等自身の健康観察を行い、出勤を含む外出の自粛を検討してください
- 症状がみられたら、速やかに医療機関に事前連絡の上、受診してください

※かかりつけ医がない場合は、お住まいの地域の受診・相談センター（下表）にご相談ください

例えば、次のような事例が該当します

- 窓が開いていない更衣室で長時間会話した
- 自動車に換気をしないで長時間同乗した
- 狭い会議室で換気せずに長時間会議をした
- 同じ寮で生活しており、談話室等で換気せずに長時間会話した

受診・相談センター(24時間対応)

| 地域 | 電話番号 | 地域 | 電話番号 |
|----|--------------|----|--------------|
| 佐久 | 0267-63-3178 | 木曾 | 0264-25-2227 |
| 上田 | 0268-25-7178 | 松本 | 0263-40-1939 |
| 諏訪 | 0266-57-2930 | 大町 | 0261-23-6560 |
| 伊那 | 0265-76-6822 | 長野 | 026-225-9305 |
| 飯田 | 0265-53-0435 | 北信 | 0269-67-0249 |

※ 長野市、松本市にお住まいの方は、市の保健所にお問い合わせください。

長野市保健所
平日8:30～17:15 TEL 026-226-9964
休日・夜間17:15～8:30 TEL070-2828-6398

松本市保健所 TEL 0263-47-5670 (24 時間)