

# COVID-19陽性および安全な COVID-19感染者の自宅療養について

**迅速抗原検査で結果が陽性の場合、以下のことを行う必要があります。**

1. [Service NSW website \(サービスNSWのウェブサイト\)](#) から、陽性の検査結果を登録してください。登録するとCOVID-19のリスクに応じて、重要な医療ケアサポートやアドバイスなどにつながれます。本人またはご家族の方がオンラインで登録できない場合には、サービスNSW (13 77 88番) にお電話ください。

**PCRまたは迅速抗原検査で陽性の場合、次のことをする必要があります。**

1. 直ちに7日間、自己隔離してください。同居者もまた7日間、自己隔離する必要があります。7日経過後に、喉の痛み、鼻水、咳、あるいは息切れが見られる場合には、症状が無くなった後、24時間経過するまで隔離を続けてください。
2. 症状が現れた2日前、あるいは検査結果が陽性となった2日前（何れか早い方）に濃厚接触した人に、自分がCOVID-19陽性であることを伝えてください。社会的に接触した人、職場および／または学校も含まれます。
3. 症状を観察してください。心配がおありの場合は、かかりつけ医、またはNSW Health COVID-19 Care at Home Support Line 1800 020 080 (NSW保健省COVID-19ケア・アット・ホーム・サポートライン)、またはNational Coronavirus Helpline 1800 020 080 (全国コロナウイルス・ヘルプライン) にお電話ください。症状が重症化した場合には000番にお電話ください。

## COVID-19陽性の場合、どのように管理されるのでしょうか？

RAT (迅速抗原検査) による陽性の結果をオンラインまたは電話で登録すると、重症化するリスクがあるかどうかを見極めるのに有用な質問に回答するように求められます。PCRの結果が陽性の場合、テキストメッセージで同様な質問へのリンクが送られてきます。できるだけ早くこれらの質問に回答してください。

自己隔離と自宅療養する方法についてアドバイスが送られてきます。重症化するリスクがある場合には、NSW Healthからさらに質問を受けます。それは、あなたが抗ウイルス薬治療またはその他のCOVID-19早期治療法に適するかどうかを確認するためです。NSW Healthの臨床チームが、あなたの看護について連絡できるように、かかりつけ医または診療所の名前を知らせる必要があります。

65歳未満で、COVID-19ワクチンを2回接種していて、慢性疾患が何もない場合、また妊娠していない場合は、自宅で安全に療養することができます。COVID-19感染者の大半は軽症で数日以内には回復します。人によっては全く症状の出ない人もいます。療養中、いつでも看護や助言を求めるためにNSW Healthにご連絡いただけます。

ほとんどの症状は以下の方法で対応できます。

- ベッドで静養
- 疼痛および解熱には、一定間隔でパラセタモールおよびイブプロフェンを服用
- 喉の痛みには、のど飴

- こまめに水を飲んで水分補給

通常通り、処方された薬を服用し続けてください。現在服用中の内服薬あるいは治療法に確信がない場合や健康面で気がかりな場合は、かかりつけ医に電話してください。

重症化のリスクがあると思われる場合には、かかりつけ医に連絡するか、または **NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (1800 960 933番)** にお電話ください。次のような方は重症化のリスクが高いとみなされます。

- 妊娠中の女性 ([What if I am pregnant and have COVID-19? \(「妊娠中にCOVID-19に感染した場合はどうなりますか?」](#)をご覧ください。)
- アボリジニおよびトレス海峡諸島出身者 (特に基礎疾患のある人)
- 太平洋諸島出身者
- 予防接種未接種者 (16歳以上)
- 免疫不全の人

特に重度な基礎疾患を伴う場合、高齢は重病の危険要因の一つです。COVID-19重症化のリスクのある方々が利用できる効果的治療法があります。

## 症状を監視してください

毎日、3回 (朝、昼、晩) 次の質問をしてみてください：

質問	「いいえ」と答えた場合	「はい」と答えた場合
食べたり、飲んだりするのが困難か？	引き続き、通常通りに食べたり飲んだりしてください。	水やハイドラライト (Hydralyte) またはガストロライト (Gastrolyte) を適量、頻繁に飲んでください。  快方に向かわない場合は、 <b>電話：1800 960 933 または かかりつけ医に電話してください。</b>
普段より排尿の量が少ないか？	十分に水分を取り続けてください。	水やハイドラライトまたはガストロライトを多めに飲んでください。  快方に向かわない場合は、 <b>電話：1800 960 933 または かかりつけ医に電話してください。</b>
部屋を歩き回る時、少しめまいがしたり、頭がクラクラしたりするか？	自宅でCOVID-19の感染管理のためのNSW Healthのアドバイスに引き続き従ってください。	水やハイドラライトまたはガストロライトを多めに飲んでください。  快方に向かわない場合は、 <b>電話：1800 960 933 または かかりつけ医に電話してください。</b>
ひどくフラフラしたり、眠気を催したり、錯乱するか？	自宅でCOVID-19の感染管理のためのNSW Healthのアドバイスに引き続き従ってください。	<b>直ちにトリプルゼロ (000番) に電話をして、COVID-19に感染していることを救急救命士に伝えてください。</b>

質問	「いいえ」と答えた場合	「はい」と答えた場合
呼吸困難や胸部の圧迫感、または10分以上も続く痛みを感じるか？	自宅でCOVID-19の感染管理のためのNSW Healthのアドバイスに引き続き従ってください。	直ちにトリプルゼロ (000番) に電話をして、COVID-19に感染していることを救急救命士に伝えてください。
立ち上がると失神しそうな気がするか？	自宅でCOVID-19の感染管理のためのNSW Healthのアドバイスに引き続き従ってください。	直ちにトリプルゼロ (000番) に電話をして、COVID-19に感染していることを救急救命士に伝えてください。

隔離中、緊急ではない健康上の質問がおありの場合は、**NSW Health COVID-19 Care at Home Support Line (1800 960 933番)** にお電話ください。

## 何をする必要がありますか？

### 本人と同居者は自宅で隔離する必要があります

ワクチン接種を完了している場合でも検査を受けた日から7日間、自己隔離する必要があります。自己隔離とは他の人から離れて、自宅あるいは宿泊施設に滞在するという意味です。自己隔離の方法および必要な時に利用可能なサポートについては、[Self-Isolation Guideline \(自己隔離ガイドライン\)](#) をご覧ください。

自分がCOVID-19感染者だということを同居している人に伝えなければなりません。同居している人も7日間、自己隔離する必要があります。できる限り早く迅速抗原検査 (RAT) をして、さらに6日目に再び検査をする必要があります ([Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19接触者向け情報\)](#)) および [Get tested for COVID-19 \(COVID-19検査を受けましょう\)](#) をご覧ください。

自己隔離中に実際的な支援が必要な場合は、1800 943 553番に電話してNSW保健省の隔離サポートラインをご利用いただけます。

### 自分が陽性だということを社会的に接触のあった人に伝えてください

COVID-19検査で陽性ということは、すでに他の人にCOVID-19を感染させた可能性があるという意味です。症状が出始める2日前から、あるいは症状がない場合には陽性になる2日前から感染力があった可能性があります。

自分が陽性だということを一緒に時間を過ごした社会的接触者に伝える必要があります。社会的接触者には、一緒に食事した人、パブあるいは社交的な機会に出会った人、自宅を訪れた友人や家族など、友人およびその他社交で会った人が含まれます。

接触のあった人には、[Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19接触者向け情報\)](#) を利用して、リスクと次のステップを判断して、迅速抗原検査を受けるように伝えてください。

### 自分は陽性だということを職場や教育機関に伝えてください

感染力がある間に現場にいた場合には、COVID-19陽性であることを職場の上司や教育機関の責任者／関係職員にも伝える必要があります。

検査日、具合が悪くなった日（症状がある場合）、感染力がある間に職場／学校に行った日を関係者に伝えてください。職場の同僚や他の学生のリスクを評価するためにこの情報が使用されます。職場または学校はCOVID-19感染者が出た旨、また講じるべき措置を連絡する可能性があります。

電話やテキストで上司に連絡するか、職場の仲間に依頼して上司に伝えてもらうこともできます。教育機関に行った場合は、行ったキャンパスの代表番号に電話することができます。

## 妊娠中にCOVID-19に感染した場合はどうなりますか？

妊娠14週間以上の女性は、COVID-19感染による合併症のリスクがより高くなります。

COVID-19陽性で、妊娠14週間以上の場合、かかりつけ医、助産婦、産婦人科医あるいは地域の産科サービスなど産科医療提供者に伝えることが重要です。

ほとんどの妊婦が、COVID-19感染中、安全に自宅療養できますが、その間、以下のことを守ることが大切です。

- 普通の風邪やインフルエンザ同様に水分を十分に摂取してください。具合が悪い場合は、パラセタモールで症状を緩和できます。妊娠中はイブプロフェンはお勧めできません。血栓を生じるリスクを軽減するために定期的に動くことが重要です。
- 赤ちゃんの動きをよく見守る事が重要です。**赤ちゃんの動きに変化がみられた場合**や、以下の症状を経験された場合には直ちに産科医療提供者に連絡してください。
  - 膣内出血
  - 腹部の痛み
  - 持続性の水様性膣分泌物
  - 37週目以前の子宮収縮
  - 持続性の高熱
  - 頭痛
  - 顔や手の突然のむくみ
  - 陣痛開始
  - 妊娠に関する重大な心配ごと
- 呼吸困難になったり、胸部圧迫あるいは痛みを生じたり、重度の頭痛、めまいなどがある場合、直ちに000番に電話してください。必ずCOVID-19に感染していて妊娠中であると伝えてください。
- COVID-19回復後に、定期的に出産前の検診を受けることが大切です。自己隔離中に診察を逃した場合には、できる限り早く、検診を再予約してください。

## COVID-19に感染した赤ん坊あるいは子どもはどのように対処すれば良いですか？

ワクチンを接種していない場合でも、ほとんどの場合、COVID-19陽性の子どもは通常家庭で世話をする人により、自宅で安全に療養できます。COVID-19陽性の人は、できる限り同居している他の人と離れている必要があります。家庭内でCOVID-19陽性者から隔離できない接触者は、陽性者が隔離を解除されるまで一緒に自己隔離して、[Information for people exposed to COVID-19 \(新型コロナウイルス接触者向け情報\)](#)に記載されている検査要件に従う必要があります。COVID-19に感染したお子さんを自宅で療養するときは、次のことに心掛けてください。

- お子さんが汗をかいたり、震えたりすることなく快適でいられるように適切な衣服を着せてください。
- お子さんに十分に水分を補給してください。あまり飲みたがらないかも知れませんが、励まして飲ませる必要があります。
- 授乳している場合や粉ミルクを飲ませている場合、より頻繁に飲みたがる場合があります。自分と赤ちゃん、あるいは、自分または赤ちゃんがCOVID-19に感染している場合でも、授乳を続けても安全です。
- ゆっくりと休ませるようにして、無理をしないことです。
- お子さんが痛みや高熱で不快感を感じているように思われた場合にのみ、パラセタモールまたはイブプロフェンを使用してください。ラベルの指示に従い、お子さんに有害な場合がありますので、24時間以内に推奨されている量以上の薬剤を投与しないでください。
- お子さんの病状悪化の兆候を監視してください

お子さんの症状を観察し、以下のような症状に気づいた場合は、**NSW Health COVID-19 Care Home Support Line 1800 960 933 (8:30amから 8:30pmまで)** または**National Coronavirus Helpline 1800 020 080 (24時間／週7日)** までお電話ください。

- 治療効果なく高熱 (39度以上) が続く
- 軽い息切れ
- 通常の飲料摂取量の半分以下しか飲まない
- 排尿量が通常の半分以下で、尿の色が濃い
- 中等度の嘔吐あるいは下痢
- 起立または歩行困難

お子さんが重症で呼吸困難、脱水症状に陥っている、または失神しているなど何かご懸念をお持ちの場合は直ちにトリプル・ゼロ (000番) に電話して、オペレータにお子さんはCOVID-19感染者だとお伝えください。

## いつ自己隔離を終了できますか

### 7日目に症状がない場合

検査を受けた日から7日間、自己隔離する必要があります。喉の痛み、鼻水、咳あるいは息切れなどの症状がない場合、7日後にのみ自己隔離を終了することができます。PCR検査を受けた場合、あるいは迅速抗原検査の陽性結果を登録した場合にはNSW保健省からSMSが送信されますが、検査後7日間を経過した場合には、自己隔離終了のSMSを待つ必要はありません。例えば、火曜日の午前10時に検査を受けた場合、これらの症状がない場合には翌週の火曜日の午前10時に隔離を終了できます。NSW州では自己隔離終了前に検査をする必要はありません。

さらに3日間は、他人に近づいたり、話したりするときはマスクを着用し、リスクの高い場所（医療施設、高齢者介護施設、障害者施設、刑務所など）を訪問するのを避けてください。これらの内のいずれかの施設で働いている場合は、職場復帰前に雇用主に相談してください。もし免疫力が極度に低下している場合（臓器移植を受ける人、あるいは化学療法を受けているなど）は、さらに4日間は（隔離終了後、合計7日間）予防措置を講じる必要があります。

## 7日目に症状がある場合

隔離終了前の最後の24時間以内に喉の痛み、鼻水、咳、息切れなどが見られた場合は、症状が消えてから24時間経過するまで隔離を続けてください。心配がおありの場合は、かかりつけ医にお電話ください。

隔離終了後、さらに3日間は他人に近づいたり話したりするときはマスクを着用し、リスクの高い場所（医療施設、高齢者介護施設、障害者施設、刑務所など）を訪問するのは避けてください。これらの内のいずれかの施設で働いている場合は、職場復帰前に雇用主に相談してください。免疫力が極度に低下している場合（臓器移植を受ける人、あるいは化学療法を受けている人など）さらに4日間は（隔離終了後、合計7日間）は、このような予防措置を講じる必要があります。

7日後に、他の症状（例えば、発熱、頭痛）が現れ、快方に向かわない場合、隔離を終了できますが、かかりつけ医に連絡してください。

臨床チームの世話を受けている場合は、いつ隔離を終了できるかについて担当チームから連絡を受けます。

## 自己隔離を解除された後にも検査を受ける必要がありますか？

自己隔離を解除された後、8週間は定期的なCOVID-19検査（職場や学校などの監視検査）は推奨されません。上司に確認してください。

## 再びCOVID-19感染者と接触があった場合はどうなりますか？

COVID-19から回復した人は、ほとんどの場合に何らかの免疫（病気と闘う能力）ができますので、8週間は再感染のリスクは低いです。

隔離終了後8週間以内にCOVID-19感染者と接触した場合、通常は自己隔離あるいは検査の必要はありません。隔離終了後8週間以上経過してCOVID-19感染者と接触があった場合には、自己隔離して検査する必要があります。 [Information for people exposed to COVID-19 \(COVID-19接触者向け情報\)](#) および [Get tested for COVID-19 \(COVID-19検査を受けましょう\)](#) ファクトシートのアドバイスに従う必要があります。

## どのくらい経ってからワクチンを接種する必要がありますか？

一時的なワクチン接種免除は、メディカルクリアランスの日付から6週間適用されます。この免除はNSW州でのみ有効です。他州における雇用、教育、あるいは他の活動目的でワクチン接種が必要な場合、当該の州または準州で適用されている規則を確認してください。

ワクチンのブースター接種を受ける資格がある場合、感染が確認された後、完全に回復してから受けられますが、ほとんどの場合、感染が発症して4～6週間後です。さらに詳しくは、[COVID-19 vaccines: Frequently asked questions \(新型コロナウイルスワクチン: よくある質問\)](#) および [NSW Health Booster vaccination: Frequently asked questions \(NSW Health ブースターワクチン: よくある質問\)](#) をご覧ください。

## 自己隔離中、どんなサポートを受けられますか？

### メンタルヘルス・サポート

- NSW Mental Health Line – 1800 011 511
- Beyond Blue helpline – 1800 512 348
- Lifeline – 13 11 14
- Kids Helpline – 1800 55 1800
- Service NSWの[心の健康に関する資料](#)

### 家庭内暴力に関するサポート

- 1800 RESPECT (1800 737 732) の全国的暴行および家庭内暴力に関するヘルプライン

NSW Healthは [Sonder](#) との連繋で個人の福祉（ウェルビーイング） サービスを提供しており、年中無休で多言語でのチャットおよび電話により、さまざまなメンタルヘルス、医療および福祉面でのサポートをご利用いただけます。

### 日本語による支援

通訳を必要とされる場合には**翻訳・通訳サービス (TISナショナル: 131 450番)** にお電話ください。このサービスは、無料かつ秘密厳守で行われます。