

COVID-19 (新型コロナウイルス) 感染者に接触した人のための情報

COVID-19の感染者に接触したかどうか、どうすれば分かりますか？

COVID-19は地域社会で日常的です。COVID-19に感染した人は、症状が出た2日前、あるいは検査結果が陽性と判定された2日前(何れか早い方)から接触した人たちにCOVID-19に感染したことを知らせるようお願いいたします。

COVID-19感染者の接触者であると言われた場合、自分の感染リスクならびに自分自身と家族そしてコミュニティを守るためにできることを理解する上で、本アドバイスを参考にしてください。

感染の危険があるのはどんな人ですか？

以下の状況によってCOVID-19感染リスクが高まります：

- COVID-19感染者と接触した時間、および密接な接触の度合い
- 室内にいた場合(屋外の場合、リスクは低い)
- マスクを着用していない場合(接触した人もマスクを着用していた場合、リスクは、はるかに低い)

ワクチン接種はCOVID-19感染リスクを低減させますが、時間の経過とともに、オミクロンなど特定のCOVID-19変異株に対する予防効果が弱まる可能性があります。ブースター接種は、オミクロン変異株も含めて絶大な予防効果があります。重症化を防ぐためにもワクチン接種は重要です。ブースター接種の対象となった人は、全員直ぐにブースター接種を受けるべきです。

COVID-19ワクチン接種の予約は、[COVID-19 Vaccine Clinic Finder](#) (COVID-19 ワクチン接種クリニック検索) をご覧の上、ご予約ください。

どのくらいの期間、感染リスクがありますか？

COVID-19感染者と接触後14日以内は感染リスクがあります。COVID-19を発症する人のほとんどが最初の7日間に発症するため、最もリスクが高いのはこの期間です。ただし、約25%の人は7日目から14日目の間にCOVID-19を発症します。

COVID-19感染者に接触した場合、何をする必要がありますか？

COVID-19感染リスクは、COVID-19感染者とどのように接触したかによります。検査および隔離要件について考える際は、同居している人や職場を同じくする人々への感染の可能性も含めて、自分の状況について考えてください。

COVID-19感染者と接触したすべての人は、[symptoms](#) (症状) を注意深く観察する必要があります。症状が出た場合は、直ちに検査を受けてください。次に行うべきことについての詳細は、下記の表をご参照ください。

どのような法的義務がありますか？

COVID-19感染者と同居している場合は、[NSW Health Self Isolation Guidelines](#) (NSW保健省自己隔離ガイドライン) に従って、7日間、自己隔離する必要があります。またNSW保健省から同様な通知を受けた場合も、7日間、NSW保健省自己隔離ガイドラインに従う必要があります。

家庭以外でCOVID-19感染者に接触した場合は、以下の表を参照の上、自分のリスクを評価してください。COVID-19感染者との接触の性質および自分の個人的な状況、特に感染しやすい状態にある人(例えば、慢性疾患のある人や抗がん剤治療中の人)と同居している、あるいは同じ職場で働いている場合など、他の人への感染リスクを考慮してください。

接触した場合、高リスクあるいは低リスクになる例はどのような場合ですか？

COVID-19感染者の接触者であると言われた場合、COVID-19感染のリスク評価と必要な措置について以下の表をご利用ください。

あなた自身について	COVID-19 感染リスク	必要な措置
COVID-19感染者と同居している(家庭内接触者である)	高	<p>すべての家庭内接触者は、次のことを実行する必要があります：</p> <ul style="list-style-type: none"> 自己隔離ガイドラインに従い、家庭内で最初にコロナ陽性と判定された人が検査を受けた日から7日間、自己隔離してください。 できる限り早急に、また6日目に再び迅速抗原検査(RAT)をしてください。症状が出た場合には追加のRATを行ってください。 症状があり、COVID-19の at risk of severe disease* (重症化のリスク)がある場合は、PCR検査を受けてください。より正確で、治療のために早く判定されます。すべての検査が陰性の場合には、7日後に隔離を終了できます。 COVID-19発症のリスクは接触後14日間は高いため、隔離終了後7日間は以下の通りにする必要があります： <ul style="list-style-type: none"> 高リスクの場所(医療機関、高齢者介護施設、障害者介護施設、刑務所)を避ける 住宅以外の場所の室内ではマスクを着用する 症状を監視し、症状が出た場合には、直ちにPCR検査を受ける 混雑した場所を避け、可能な場合には在宅勤務する 隔離期間終了後14日以内に家庭内で他の陽性者が出たとしても、再び隔離する必要はありません。 隔離期間終了後14日以上経過後に、家庭内で他のCOVID-19陽性者が出た場合は、再び隔離し、COVID-19家庭内接触者向けの指示に従う必要があります。 <p>陽性の結果が出た場合はいつでも隔離を継続し、Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home (COVID-19陽性および安全なCOVID-19感染者の自宅療養について)のアドバイスに従う必要があります。さらに詳しくは、Get tested for COVID-19 (COVID-19検査を受けましょう)をご覧ください。</p>

あなた自身について	COVID-19 感染リスク	必要な措置
<p>COVID-19感染者と長時間接触した。(例えば、感染者の家に一泊した、または家の中で一緒に夜を過ごした) あるいは、COVID-19感染者と密接に接触したが、マスクを着用していなかった (例えば、一緒に長距離ドライブをした、あるいは後で陽性と判明した子どもの世話をした)</p>	<p>高</p>	<p>COVID-19感染者と最後に接触のあった日から7日間、自己隔離をするのが他の人を保護するために最も効果的な方法です。</p> <p>できる限り早く、また6日目に再び迅速抗原検査 (RAT) を受けてください。症状が出た場合には、追加の迅速抗原検査 (RAT) (または at risk of severe disease* (重症化のリスクがある) 場合はPCR検査) を受けてください。すべての検査が陰性の場合には7日後に隔離を終了できます。隔離終了後、さらに7日間は How can we all help slow the spread of COVID-19? (どうすればCOVID-19の感染拡大を抑えることができるでしょうか?) の推奨事項に従うことによってCOVID-19拡大防止に協力いただけます。</p> <p>結果が陽性の場合には、陽性の判定結果が出た検査後7日間は隔離する必要があります、Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home のアドバイスに従う必要があります。</p> <p>さらに詳しくは、Get tested for COVID-19 をご覧ください。</p>
<p>感染者の人としばらく接触した (例えば、夕食を一緒に取った、またはパブやクラブあるいは社交の場で会った)</p>	<p>中</p>	<p>迅速抗原検査をできるだけ早めに受け Getting tested for COVID-19 factsheet (ファクトシートCOVID-19検査を受けましょう) の迅速抗原検査に関するアドバイスに従うようお勧めします。</p> <p>検査結果が陰性で症状がない場合は、隔離する必要はありません。6日目に2度目の迅速抗原検査をする必要があります。また症状が出た場合は、直ちに迅速抗原検査 (at risk of severe disease*) (重症化のリスクがある場合にはPCR検査) を受けてください。</p>
<p>短時間、あるいは距離を隔ててCOVID-19感染者と接触した (例えば、買い物を届けた、あるいは外で散歩した)、または Service NSW Appで感染者に関する警告メッセージを受けた。</p>	<p>低</p>	<p>症状を監視してください。</p> <p>症状が出た場合は、直ちに迅速抗原検査 (RAT) を受けてください。RATが陰性の場合、自己隔離して24時間以内に再びRATを行うか、PCR検査を受けて検査結果が出るまで隔離してください。2度目の検査が陰性の場合、症状がなくなるまで隔離を続けてください。陽性の場合、隔離を続け、Testing positive to COVID-19 and managing COVID-19 safely at home のアドバイスに従う必要があります。</p> <p>症状があり、また at risk of severe disease* (重症化のリスクがある) 場合はPCR検査を受けてください。</p>

*重症化のリスクが高いと考えられる人は、妊婦、アボリジニとトレス海峡諸島民 (特に基礎疾患のある人) 太平洋諸島民、ワクチン未接種者 (16歳以上) および免疫不全の人などです。

検査の必要がありながらも迅速抗原検査キットを入手できない場合は、[testing clinic](#) (検査クリニック) で検査を受けられます。職場での接触に関する詳細情報は、[NSW Government - Guidance for businesses with a worker who tests positive for COVID-19](#) (NSW政府 - COVID-19の検査で陽性となった労働者を抱える企業向けのガイダンス) をご覧ください。

どうすればCOVID-19の感染拡大を抑えることができるでしょうか

COVID-19の感染拡大を抑えるためにすべての人が実行できる簡単な方法があります。

- 病気の場合はどこにも外出しないでください。直ちに検査して、陰性の結果が出るまで隔離してください。
- 接触のリスクが中から高の場合、リスクの高い場所（医療機関、高齢者介護施設、障害者施設および刑務所）を訪問しないでください。接触リスクが低く、こういったリスクの高い場所を訪問する必要がある場合には、直前に迅速抗原検査をして、訪問中はマスクを着用することをお勧めします。
- 可能な場合、他の人から1.5m離れ、また人ごみを避けましょう
- マスクを着用しましょう
- こまめにサニタイザーで消毒するか、20秒間、石鹸と流水で手洗いをしましょう
- 社交的な集まりは、人数を制限し、戸外で行いましょう
- 利用可能な場所ではQRコードを使用してチェックインしましょう

自己隔離中に利用可能なサポートについてのアドバイスはどこにありますか？

利用可能なサポートについての詳細は、[Self-Isolation Guideline](#)（自己隔離ガイドライン）をご覧ください。

母国語でどうぞ

翻訳または通訳サービスが必要な場合は、電話：1800 020 080の全国コロナウイルス・ホットラインに電話して、オプション8を選択してください。同サービスは無料かつ秘密厳守でご利用いただけます。