

自分や身近な人が新型コロナウイルス（COVID-19）に感染したら

2020年9月23日版

作成者：福島県立白河実業高等学校 スクールカウンセラー 小野咲子

今年度は新型コロナウイルス（COVID-19）感染拡大防止のため、休校措置が取られ、学校生活のスタートが遅れました。またいつ休校になるかと心配されながらも、みなさんが継続的な感染予防をしていることで本校では感染者が出ないまま2学期の生活を送ることができています。

感染者が一番多い東京都では、感染者数はゆるやかな減少傾向にありますが、福島県では感染者が確認される日が続いています。10代未満の感染、中学生の感染も確認されています。

新型コロナウイルス感染予防をしながら、制限前のような生活に徐々に近づけていくこととなります。落ち込んだ社会経済活動を戻すために、県内外への移動が拡大されたり、イベント参加者の人数制限が徐々に解除されていったりすることになり、人の往来や集まりが増えていくこととなります。

みなさんも修学旅行や遠足に行ったり、授業の一環で外に出て行ったりすることになり、みなさんの行動範囲も広がっていくこととなります。

そうすると、どんなに対策をしていたとしても、どこで感染したかわからないけれど感染する人が出てくる可能性が出てきます。

もし自分や家族、友達やクラスメイト、先生が感染したら、私たちはどうしたら良いのでしょうか？

もしものために、起きる可能性があること、自分たちが取るべき行動や心構えを確認しておきましょう。



Q1. 福島県では、どんな経路で感染しているの？

A1. 感染者が多く出ている地域への往来や、感染者が多く出ている地域の人との接触があった人の感染が報告されています。その後、家族内での感染、職場内での感染と続いている事例が多いです。

感染者が多い地域に行き、戻ってきて症状が出て感染が分かった人がいます。

感染者が多い地域の人と一緒に出かけたり、食事をしたりして、感染した人もいます。

研修に参加し、同じ部屋で過ごして感染した可能性がある人もいます。

このように福島県内の感染の始まりは、感染者が多い地域に行った後に感染していることが分かった事例、感染者が多い地域の人と一緒に過ごして帰宅した後に一緒に過ごしていた人が感染していることが分かり、PCR検査をしてみたら自分も感染していることがわかったという事例が多かったです。

陽性と判明した人の濃厚接触者となった人たちもPCR検査をします。検査をした人達の中には陰性の人もありますが、家族や職場の同僚、友達が感染していたとわかる人もいます（家族内感染、職場内感染という言われ方をしています）。

Q2. 福島県内の職場内での感染経路は？

A2. 休憩所、寮や宿舎など共同で使用する場所。

どの職場でも机や椅子、パソコンなど仕事で使用する物や場所の消毒をするようになっていきます。しかしながら、休憩所でマスクをせずにご飯を食べながら話をしていたり（飛沫感染）、トイレなど消毒が行き届いていなかった物を触っていたり（接触感染）した可能性があります。

- ・飛沫感染とは…感染した人がくしゃみや咳をしたり、話をする時につばが飛んだりした時に、一緒にウイルスが放出されます。他の人がそのウイルスを口や鼻などから吸い込んで感染することです。
- ・接触感染とは…感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触ると、触れた物にウイルスがつきます。他の人がそれを触ると、ウイルスが手につきます。ウイルスがついた手で口や鼻を触り、粘膜からウイルスが体内に入って感染することです。

Q3. 濃厚接触者とは？

A3. 目安として、①感染者と接触した日のはじまりが「発病した日の2日前」から、②「1メートル以内」かつ「15分以上の接触」があった場合です。

主な濃厚接触者は、

- ・感染が確定した患者と同居あるいは長時間の接触（車内、航空機内等）があった者
- ・適切な感染防護無しに感染が確定された患者を診察、看護もしくは介護していた者
- ・感染が確定された患者の気道分泌物もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い者

とされています。

学校などでは、感染が判明した人がいた場合、A3の条件を目安に、一緒に過ごしていた人たちが濃厚接触者に当たるかどうか判断されます。

これらの条件でなければ、感染しないということではありません。飛沫感染対策としてのマスクを着用すること、接触感染対策として適切な手洗いや手指消毒用アルコールによる手指消毒をすること、三密（密集・密接・密閉）を避けることが感染リスクを下げることになります。



換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

Q4.福島県内での感染は増えているの？減っているの？

A4.増えています。

福島県内で感染者が3月に初めて確認されてから約半年で200人に達しています。100人になるまでに約5か月かかっていましたが、残りの100人は1か月の間に確認されています。東京都では緩やかな減少傾向と言われていますが、福島県では感染拡大している状況とされています。

Q5.感染者が出た場合、学校はどうなるの？

A5.感染者が発症する2日前までに学校に登校していた場合、休校措置が取られ、学校内の消毒がされる可能性もあります。

学校の生徒、職員の誰かが感染したと判明した場合。その人の症状が出た2日前から感染が判明するまでの間、学校に来ていた場合、休校措置が取られ、学校内の消毒をする可能性もあります。

しかしながら、感染が判明した人の行動範囲が狭く、使用した場所が特定され、接触した人がいない場合などは休校にならない可能性があります。

気になる症状が出たため欠席をし、学校に来ていなかった場合は休校にならない可能性が高いです。

Q6.濃厚接触者になった場合、どうなるの？

A6.PCR検査の結果が出るまで欠席（出席停止）となる可能性があります。

同居している家族、一緒に過ごした人などの感染が判明し、濃厚接触者と判断された場合、検査結果が判明するまで休みを取る判断をしている人もいます。

保健所の指示に従い、学校と相談しながら決めていくことになります。

Q7.PCR検査で陽性となり、感染していることが分かったら、どうなるの？

（治療・療養編）

A7.福島県ではPCR検査で陰性と判明するまで入院している人が多いです。

福島県の場合、無症状であっても陰性が確認されるまで入院している人が多いです。

しかしながら、陽性患者が増え、病床数が足りなくなる可能性が出てきた場合、症状のない人や軽症と判断された人は自宅療養やホテルなどの施設を利用しての療養などになるかもしれません。

Q8.PCR検査で陽性反応が出て、感染していることが分かるとどうなるの？

（報道編）

A8.福島県では陽性が判明した日の夕方から夜の時間帯に記者会見が開かれていましたが、翌日の発表に変わりました。

これまでは会見までに分かっている情報（その日に陽性と判明した人の住んでいる地域、

年代、性別、症状の有無など) がその日のうちに公表されていきました。しかし、行動履歴などが「まだ調査中」となっていたため、調査できるところまでして翌日に公表されることになりました。後日、所属先が感染者を公表することを決めた場合などに職場や所属先が公表されたりしています。

Q9.なぜ検査で陽性が判明すると公表されるの？

A9.『感染症のまん延を防止し、感染症による健康リスクが個人や社会に与える影響を最小限にするためには、感染症の発生状況等に関する情報を積極的に公表する必要がある。』ため。

厚生労働省健康局結核感染症課は、A9 を公表の目的としています。『なお、当該情報の公表に当たっては、感染者等に対して不当な差別及び偏見が生じないように、個人情報保護に留意しなければならない。』とも書かれています。

- ・新しい病気が発見され、どのような病気の特徴があるのかを国民に周知し、その特徴に合わせた予防策を取って行動してもらえようとする。
- ・感染した地域、感染源となっている地域や人との接触の有無を公表することにより、感染者が多い地域などに行くのを控えてもらったり、行くかどうか・どう対策していくかを良く判断してもらったりする。
- ・感染が判明した人と接触した人が特定できない場合もあるため、感染させる可能性がある時期の行動歴を公表することにより、自分もその時期にその場にいたかどうかを確認することができる。

以上3つのために公表され、国民が新しい病気の特徴を知り、自分も感染の可能性があるかどうかを自分で確認しやすくしています。

Q10.症状があって、感染している可能性がある場合には、どうしたら良いの？

A10.帰国者・接触者相談センターへ相談しましょう。

症状とは、

- ・息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ・重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合
（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方
- ・上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合（症状が4日以上続く場合）

とされています。

医療機関を受診する前に「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談します。相談の結果、感染の疑いがあると判断される場合は、専門の医療機関「帰国者・接触者外来」を紹介されます。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診することになります。

感染の可能性が低いと判断された場合、一般の病院か発熱外来の受診を勧められます。西白河地方に住んでいる人が利用できる発熱外来は白河厚生総合病院地内の仮設診療所となっています。

帰国者・接触者相談センター ☎ 0120-567-747

Q11.もし自分が感染していたら？

A11.「なぜ自分が？」という衝撃と不安の気持ちになります。

必要な買い物以外外出を控えていたり、自宅の消毒をして気をつけていたのに、感染したという人も多くいます。どんなに感染予防をしていても感染することがあるのが感染症です。

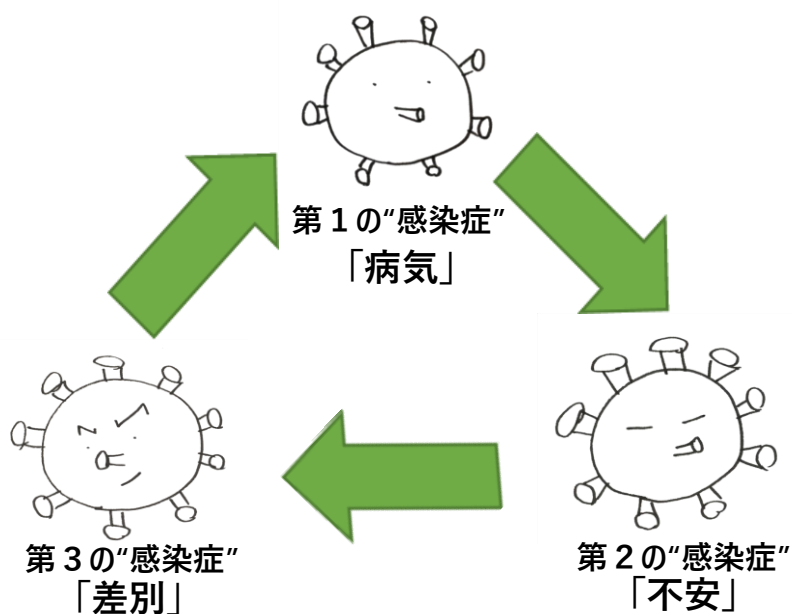
感染が分かった人は、「ちゃんと治るだろうか」、「自分はどうなってしまうのか？」と不安になります。病気に感染してしまったことだけでも受け止めるのは大変なことです。しかしながら、感染者の多くは、「他の人にうつしていないか」、「誹謗中傷を受けたりするのではないか」、「いじめを受けるのではないか？」ということも悩み、心配しながら生活しています。

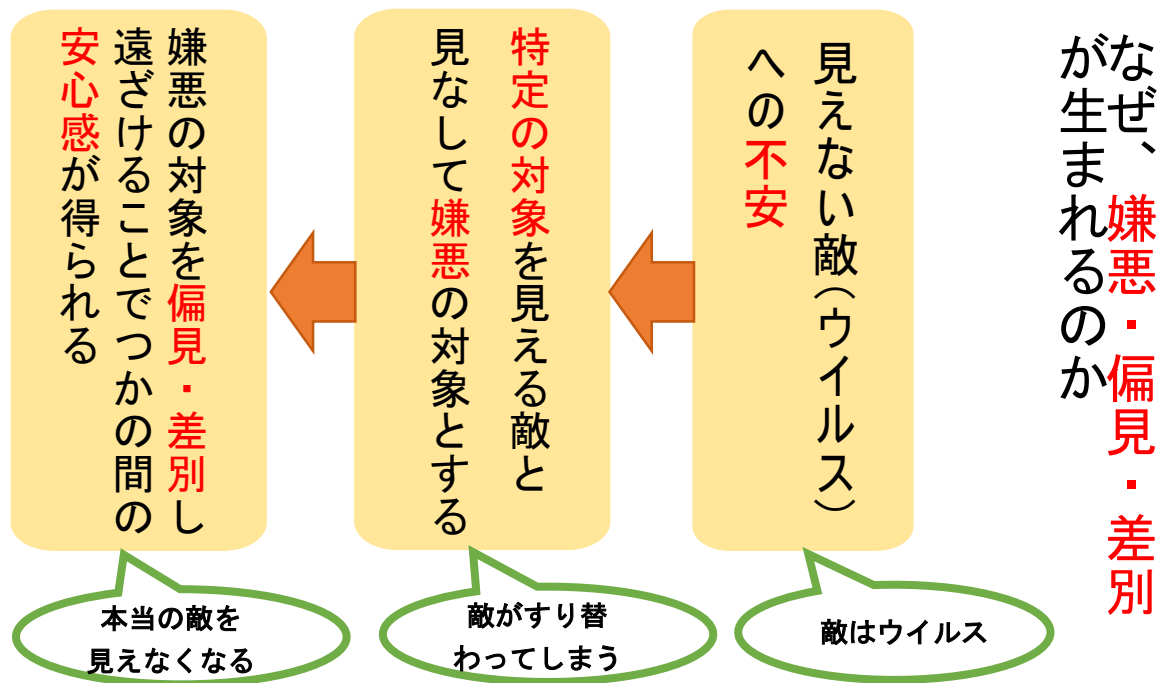
病気になることを防ぎきることは難しいことです。感染した人が悪いわけではありません。自分を責めたりせず、しっかりと回復できるように治療をしましょう。

今回の新型コロナウイルスに限らず、新しい病気が発見された時はワクチンや専門の治療薬がありません。新しい病気が発見されると、研究が進み、対応策が見つかり、数年後には新型インフルエンザと同じレベルで扱われるようになります。そうすると、人々は今ほど不安になることはなくなります。

人は『わからないこと』に対して不安や恐れを感じます。よくわからない病気は目に見えません。目に見えない不安をどうしていいかわからず、目に見えてわかる感染者のことを責めることで不安を軽減しようとしてしまいます。これが偏見や差別、いじめの発生源です。感染してしまった人は感染したくて感染したわけではありません。新型コロナウイルスの被害者です。

私たちは不安に振り回されず、『病気』についての正しい知識を身につけ、対処できるようになる必要があります。





日本赤十字社

『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～』
から一部引用

Q12.もし家族や友達、クラスメイト、先生など身近な人が感染したら？

A12.どう接したら良いのか、どうしてあげたら良いのかを考えましょう。

実際に感染した人は、Q11 以上に書いたこと以上の不安を抱え、心配をしています。

不安になっている身近な人にあなたは何ができるのでしょうか？安心してもらえる対応とは何でしょうか？「自分が感染したらどうして欲しいか」と考えてみましょう。

自分も感染しないように対応をしながら、安心してもらえるような声かけができるといいですね。

休むことになったら、「心配しないで治してね」、「心配なことがあったら連絡してね」。学校に復帰してきたら、「治って良かったね」と受け入れることができると良いですね。

攻める側になるのではなく、味方になって欲しいです。

Q13.感染した個人だけが攻撃されるの？

Q13.学校が攻撃されることもあります。

感染者が出たとわかると、その人の家、所属している学校や職場も「危険な対象」と認識され、差別の対象とされてしまっているところもあります。そのようなことが起こらないように学校の先生たちはみなさんを守ります。万が一、学校に対する差別があった場合、先生に知らせてください。

みなさんは正確でない情報を SNS に上げたり、噂したりしないようにしてください。



ここにまとめたものは2020年9月23日までの情報です。
データや研究が進み、日々新しい情報が更新されています。
感染した人の体験談、PCR検査を体験した人の体験談なども公開されるようになってきました。

自分と身近な人を守るため、最新版の正しい情報を得るようにしましょう。
そして、どう対策したらみんなで活動や行事ができるのかを考えましょう。

くれぐれも、よく知らないのに情報を発信したり、噂をしたりして、人を傷つける立場にならないようにしてください。

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

- * 福島県一般相談（コールセンター） ☎0120-567-177
県の対策や予防法などの相談。
平日 8:30~21:00 土日祝日 8:30~17:15
- * LINE 公式アカウント「福島県 新型コロナ対策パーソナルサポート」
- * こころの電話（福島県精神保健福祉センター） ☎024-535-5560
平日 9:00~17:00
- * 誹謗中傷等被害の相談窓口 ☎024-521-8647
被害を受けた県民に、相談・助言・情報提供等を行い、必要に応じて法務局や警察などの専門関係機関を紹介してもらえる。
法務局及び警察の相談窓口にも直接相談することも可能。

参考にしたウェブサイト（URL を省く）

- # 国立感染症研究所疫学センター
積極的疫学調査実施要領における濃厚接触者の定義変更等に関する Q&A（2020年4月22日）
- # 福島県ホームページ
【新型コロナ】感染が疑われる場合の症状・対応等
- # 福島県ホームページ
【新型コロナ】相談窓口一覧

参考・引用したもの

- # 読売新聞
- # 福島民報新聞
- # 厚生労働省健康局結核感染症課
一類感染症が国内で発生した場合における情報の公表に係る基本方針
- # 日本赤十字社
『新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～』