

濃厚接触者となった方へ

濃厚接触者とは

新型コロナウイルス感染症の方と近距離もしくは長時間接触し、感染の可能性が高いと考えられる方

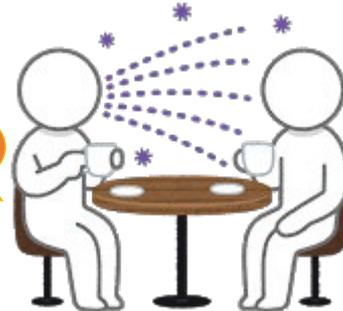
- ・患者と同居あるいは長時間の接触があった
- ・近距離での接触、または長時間の接触があった

距離1m以内

マスクなし

15分以上

濃厚接触者となった場合は
保健所から連絡が入ります。



濃厚接触者となった場合の過ごし方

新型コロナウイルス感染症の感染の可能性が高いため、検査・健康観察の対象となります。

濃厚接触者判定

PCR 検査陽性

入院もしくは自宅療養

PCR 検査陰性
検査を受けない

14日間の健康観察にご協力ください
アプリか電話での体調確認が必要です
期間中の外出不可



1



感染者と他の同居者の
部屋を可能な限り分ける

2



感染者の世話をする人は
できるだけ限られた方に

3



できるだけ
全員がマスクを使用

4



小まめなうがい・手洗い

5



日中はできるだけ
換気をする



食事も別々

6



取っ手、ノブなどの
共用部分を消毒

7



汚れた
リネン、衣服を洗濯

8



ゴミは密閉して捨てる

体調に不安のある、心配事がある場合などの相談先

発熱(38℃以上)、咳、息苦しさ、倦怠感、風邪症状がある場合はすぐに連絡してください

東京都にお住まいの方

いずれかの症状がある
相談したいことがある

東京都外国人新型コロナ相談センター
(ネパール語、平日 10~17 時)
0120-296-004

東京都発熱相談センター
(日本語のみ、平日夜間、土日祝)
03-5320-4592

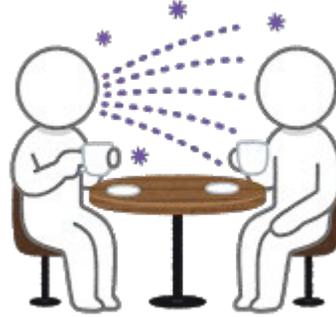
必要時
PCR 検査

धेरै नजिकको सम्पर्क भएको खण्ड

धेरै नजिकको सम्पर्क भन्नाले

धेरै नजिकको सम्पर्कमा
पर्नु भएमा
होके नज्यो बाट सम्पर्क गरिन्छ

1m
भन्दा कमको
दुरी



बिना
मास्क

१५
मिनेट
भन्दा बढी

धेरै नजिकको सम्पर्कमा पर्नु भएमा

धेरै नजिकको
सम्पर्क

PCR **पोजिटिब**

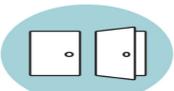
अस्पताल / घरमा
बिताउने

PCR **नेगेटिब**
वा नगरेको खण्डमा

१४ दिन सम्म स्वास्थ्यमा ध्यान दिने र
घर बाहिर नजाने



1



छुट्टै कोठाको
व्यवस्था गर्ने

2



एउटै व्यक्तिले
बिरामीको सेवा गर्ने

3



मास्क
लगाउने

4



बारम्बार
हात धुने

5



दिउँसो इयाल
धोका खुला राख्ने

खान बेग्लै खाने !

धोकाको नबलाई
सफा राख्ने

लुगा र कपडालाई
बारम्बार धुने

फोहोरलाई झोलामा
बाँधेर मात्र फल्ने

स्वास्थ्यमा समस्या आएको खण्डमा परामर्शलिनै ठाउँ

(ज्वरो (>38°C), खोकी, स्वाँस्वाँ हुने, जिउ गरुङ्गो हुने, रुघाको लक्षण हुँदा)

टोकियोमा बस्ने हरुलाई

स्वास्थ्यमा समस्या
आएको खण्डमा

東京都外国人新型コロナウイルス相談センター
(नेपाली, 平日10~17時)

0120-296-004

東京都発熱相談センター
(日本語のみ, 平日夜間、土日祝)

03-5320-
4592

परेको
खण्डमा
PCR टेस्ट