

## 変更点

・3/13からマスク着用は個人の判断になります。

下記の、着用が効果的な場面や有症状時、医療機関での対応を除きマスク着用は不要です。

### 参照 [マスクの着用について | 厚生労働省](#)

上記参照のもと「[マスク着用の箇所](#)」に絞って解説します。詳細は上記を参照ください。

＜着用が効果的な場面＞

- ・医療機関、高齢者施設へ行く時
- ・混雑した電車やバスに乗車する時

＜医療機関や高齢者施設などの対応＞

会社が社員に業務中にマスク着用を求めることは認められます

※3/12までのマスク着用に関して

- 屋外では季節を問わず、マスクの着用は原則不要です
- 屋内では2m程度の距離が確保でき、会話をほとんど行わない場合をのぞき、マスク着用をお願いします

念のため参考まで

### 変わらない点 ①~③

3/13からマスク着脱は個人判断ですが、療養期間や濃厚接触者の定義に変更はありません。

変わらない点① コロナ罹患者の療養期間

＜症状がある方＞ 発症日から7日間経過し、かつ、症状軽快から24時間経過している場合は  
8日目から療養解除！

＜無症状の方＞ 検体採取から7日間を経過した場合には8日目から療養解除！ または、  
5日目の検査キットによる検査で陰性を確認した場合には、6日目から療養解除！

※療養期間終了後の陰性確認目的での検査は不要です。詳細は[よくある質問](#)に記載。

変わらない点② 濃厚接触者の定義や健康観察期間

＜濃厚接触者＞

※参考文献 国立感染症研究所「新型コロナウイルス感染症患者に対する積極的疫学調査実施要領」

陽性者の感染可能期間内(※)に陽性者と接触した者のうち、次の範囲に該当する方

- 1.患者と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)があった方
- 2.手で触れることの出来る距離(約1メートル)で、マスクなしで患者と15分以上の接触があった方  
※感染可能期間内:発症日の2日前から、診断後に隔離開始されるまでの間

変わらない点③

＜健康観察期間＞

陽性判明者と最終接触があった日を0日として翌日から5日間(6日目解除)は、外出の自粛(自宅待機)と健康観察をお願いします。

2日目及び3日目に抗原定性検査キットによる検査を行い、陰性であれば3日目から待機解除が可能です。

## よくある質問

- ・会社で会食などを開く際にどうすればいいですか？  
→5人以上の会食は現時点では推奨していません。  
[参照 ワクチン接種後も「マスクの着用」や「手洗い」、「ゼロ密を目指す」](#)
- ・社員旅行を企画するのはどうでしょうか？  
→企画自体は問題ありませんが、実施時期は慎重に検討をしてください。
- ・5類に移行後、コロナかインフルを疑う場合、検査を受けることを指示できますか？  
→就業規則や社内ルールとして規定されている場合は指示できます。
- ・通勤時、席にひとりである際のマスクの着用は自由として、お客様先、狭い部屋での会議の場などのマスク着用を指示できますか？  
→3/12までは着用を推奨していますが、3/13以降は衛生委員会内でご検討ください。

## 療養終了後の検査に関して

- ・療養期間終了時に陰性確認目的での検査は不要です。  
PCR検査は、ウイルスの遺伝子を見る検査方法であり、回復しても体内に残っている不活化した(感染性のない)ウイルスの遺伝子を拾ってしまうことから、就業制限解除後数週間から数か月は「陽性」と出ることがあります。  
しかし、就業制限解除後は「陽性」がでたとしても、他人に感染を拡げることは、ほとんどありません。

## [引用元 沖縄県就業制限解除\(療養期間終了\)後のPCR検査について](#)

## その他

最新情報に関しては国からの発表をご確認ください。