

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

1. 新型コロナウイルスとは？

コロナウイルスは多くのウイルスが属するウイルスの一種です。それらの多くは動物に感染しますが、動物からのコロナウイルスの一部が変異してヒトに感染し、ヒトからヒトへと拡散するものもあります。これが今回COVID-19と呼ばれる病気を引き起こすSARS-CoV-2として知られる新しいコロナウイルスに当てはまります。ヒトにみられるコロナウイルスの病状は通常風邪のような軽度から中等度のものです。

2. COVID-19はどのように拡散するのでしょうか？

COVID-19はインフルエンザのような呼吸器疾患と同じように拡散します。以下のような経路で症状の出ている感染者から他の人に拡散するとみられています。

- 感染した人が咳やくしゃみをする際に出る飛沫
- 感染した人の世話をする時など、感染者との濃厚接触
- ウイルスが付着している物や表面に触れ、手を洗う前に口、鼻、目などに触る

3. COVID-19の症状は？

これまで報告された病状には、軽度の症状から入院を要するもの、場合によっては死に至るような重度のものまで様々です。

症状は以下の通りです：

- 発熱
- 咳
- 呼吸困難

4. このような症状がある場合はどうすればよいですか？

最近のデータによると、インフルエンザのように、ほとんどの人に軽度の症状の発現が示唆されており、そのような人は、回復後少なくとも3日間（72時間）は自宅待機を続けなくてはなりません。回復とは、解熱剤を使用しない状態で発熱が治まり、呼吸器症状（咳、息切れなど）が改善され、かつ最初に症状が現れてから少なくとも7日間が経過している場合を指します。

高齢者、妊娠中、または免疫力低下や基礎疾患がある方は、症状がある場合は医師に早めに連絡する必要があります。呼吸困難や脱水症状などの症状がある場合は、至急救急病院に行くか911に電話してください。さもない場合は、診察を受ける前に医師に連絡してください。



重要なメッセージ

- COVID-19は、人と人との密接な接触によって、またはウイルスが付着している物体や表面に触れることによって拡散します。
- 必須サービスにアクセスする必要がある場合、または必須企業の従業員でない限り、すべての人は自宅待機してください。
- 発熱や咳、息切れがある場合は、自宅待機し、自主隔離を行ってください。
- 公衆衛生局は、ロサンゼルス郡での新型コロナウイルスの蔓延を遅らせるために、社会的距離措置を実践するため、市民の皆様のご協力をお願いします。
- 質問がある場合は211までお電話ください。

詳細情報はどこで入手できますか？

ロサンゼルス郡公衆衛生局

2-1-1までお電話ください

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

アメリカ疾病予防管理センター (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

あなたと濃厚接触した方々には、最後にあなたと接触してから少なくとも14日間自宅検疫をする必要があることを必ず伝えてください。濃厚接触者には、ご家庭の方、親密な接触をした方、および症状が現れる48時間前から隔離機関が終了するまでの間に感染者と6フィート以内の距離に10分以上一緒にいたすべての人が含まれます。さらに、感染者の体液や分泌物に接触した人（咳やくしゃみ、唾液、食器の共有、保護具を着用せずに介護を行った人など）は検疫する必要があります。

5. COVID-19 に感染しているか検査を受けることはできますか？

ほとんどの人は休息をとることにより回復するので、症状が軽度の場合は検査について医師に相談する必要はありません。呼吸困難や脱水症状のある場合は、医師に相談するか、緊急の場合は911に電話してください。高齢者、免疫力の低下や基礎疾患のある方は、より迅速に医師に連絡する必要があります。質問がある場合は、医療機関に行く前にクリニックまたは医師に連絡してください。

症状がない場合は、COVID-19の検査を受ける必要はありません。ただし、症状がないにもかかわらず検査を受け、その結果が陽性であった場合は、検査日から少なくとも7日間は自宅待機し、自主隔離をを行ってください。検査結果が陰性の場合、それ以上何も行う必要はありません。

無症状であったにもかかわらず検疫中に検査を受け、検査結果が陽性で合った場合は、検査日から少なくとも7日間は自宅待機し、自主隔離をを行ってください。検疫期間もその日に終了します。

一方、無症状であるにもかかわらず検査を受け、結果が陰性であった場合でも、COVID-19感染者、またはその症状がある人と濃厚接触した場合、最後に接触した日から14日間は自主隔離を行う必要があります。

6. 新型コロナウイルスの治療方法は？

COVID-19 に対する特定の治療法はありません。しかし各症状に対しての治療は可能です。治療は患者の状態に基づいて行われます。

現在、新型コロナウイルスを予防するワクチンはありません。この新型感染症に対して予防や治療法があると言う虚偽の宣伝をしている製品にはご注意ください。

7. 新型コロナウイルスは米国で蔓延していますか？

はい。ロサンゼルス郡を含む米国ではコミュニティ内でのウイルスの拡散が進んでおり、この状況はしばらくの間続くと考えられます。私たちの目的は、一般市民と医療システムを保護するために感染の拡大を遅らせることです。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

8. COVID-19から自分や周囲の人をどのように保護したらいいですか？

罹患したり、他の人にCOVID-19を感染させたりするリスクを軽減するために、誰もが毎日講じることができる予防策があります。次の内容を実践してください。

- 衛生担当官の命令書に従い、社会的距離を確保する。すなわち、必要不可欠なサービスにアクセスする必要がある場合や、必須企業の従業員でない限り、すべての人は自宅待機してください。外出する場合は、できるだけ他の人から6フィート離れてください。
- あなたが必須企業の従業員であっても、体調の悪い場合は自宅待機を行ってください。
- 特にトイレに行った後、食事の前、鼻をかんだり咳やくしゃみをしたりした後は、石鹸と水で20秒以上手を洗ってください。
- 石鹸と水が利用できない場合は、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用してください。汚れが目立つ場合は、必ず手を洗ってください。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れないようにしてください。
- 病人とのキス、コップや食器の共有などの密接な接触を避けてください。
- 通常の家用品用クリーニングスプレーまたはウェットシートを使用して、頻繁に触れる物や表面を清掃し消毒してください。
- 咳やくしゃみはティッシュで覆い、そのティッシュはゴミ箱に捨ててください。ティッシュがない場合は、手ではなく袖を使って覆ってください。
- インフルエンザ予防のために、今シーズン未接種の方は予防接種を受けましょう。
- 不必要な旅行は避けましょう。

9. マスクを着用する必要がありますか？

医療従事者からの指示がない限り、COVID-19から身を守るために健康な人がマスクを着用する必要はありません。COVID-19の症状がある人や、COVID-19感染者は、医療機関で診察を受けるために外出する必要がある場合に、マスク（利用可能な場合）またはフェイスカバーを使用してください。

生活必需品やサービスを入手するために短時間外出しなければならない場合に、バンダナやタオルのような布製フェイスカバーを鼻や口を覆うために使用できますが、必須ではありません。これらのフェイスカバーは、社会的距離措置や頻繁な手洗いの励行などのような予防措置の代替策ではありませんのでご注意ください。これらのフェイスカバーは、感染していてまだ感染の兆候を見せていない場合に、他の人を保護するために使用されます。医療従事者およびCOVID-19感染者に医療ケアを提供する人々のために、N95マスクとサージカルマスクを備蓄することが重要であることを忘れないでください。

10. 旅行中に自分の身を守るにはどうすればよいですか？

現在、米国に到着するすべての海外旅行者は、到着後14日間は自宅待機しなければなりません。旅行者は自宅にて自己の健康を監視し、社会的距離を保たなければなりません。発熱、咳、息切れなどの症状が出ている旅行者は、医療機関に連絡をして症状と旅行歴を知らせることをお勧めします。

最新の推奨事項についてはアメリカ疾病予防管理センター（CDC）COVID-19 旅行に関する情報ウェブページ <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html> をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

11. 学校やビジネスの休業について知っておくべきことは何ですか？

コミュニティにおけるCOVID-19の蔓延の事実を踏まえ、ロサンゼルス郡衛生担当官およびカリフォルニア州知事は、病気の拡散を遅らせるために、多数の人々が密接に接触する非必須事業を閉鎖しました。これらのビジネスには、映画館、イベントアリーナ、バーやナイトクラブ、ジム、ボウリング場、ゲームセンター、遊び場、美容室やネイルサロン、必須でない小売店、屋内ショッピングモールなどがあります。さらに、レストランやその他の食品提供施設は、配達、持ち帰り、またはドライブスルーに限定されており、オンサイトサービスは許可されません。

公共交通機関、食料品店、集合住宅、医療施設などの必要不可欠なサービスは引き続き営業できますが、他の人と少なくとも6フィートの社会的距離を確保し、アクセス可能な手洗いステーションの設置を行ってください。

公衆衛生局は、団体や学校に現場での運営が一時的に削減された場合でも重要なサービスを提供するように働きかけています。子供たちの学校やデイケアセンターと相談して、緊急時の運営計画について検討し、可能な代替策の準備を事前に行ってください。また、職場の営業停止や業務の削減があった場合に、あなたに何が要求されるのかを雇用主と話し合ってください。

12. COVID-19のためにストレスを感じる場合はどうすればよいですか？

感染の可能性がある病気が発生したとニュースで見聞きする際、不安に思いストレスを感じるのは普通なことです。自分の身体面や精神面の健康を管理することが大切です。ストレスへの対処方法に関するアドバイスについては、公衆衛生局のウェブサイト「感染症の発生時のストレスへの対処方法」をご覧ください。支援が必要な場合は、24時間年中無休でご利用頂けるロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンターのヘルプライン(800) 854-7771 または2-1-1までお電話ください。

13. その他にできることはなんですか？

- かかりつけの医療機関がない場合は探しておいてください。
- 検疫が必要になった場合に備えて、食料品と備蓄品の緊急セットが14日間は持続するように準備してください。他の緊急事態と同様に準備することが重要です。
- 新型コロナウイルスに関する最新で正確な情報については、以下の信頼できる情報源から必ず確認してください。
 - ロサンゼルス郡公衆衛生局(LACDPH、郡)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - カリフォルニア州公衆衛生局 (CDPH、州)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - アメリカ疾病予防管理センター (CDC、国立)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - 世界保健機関 (WHO、国際)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

ご質問がある場合や、誰かと話をしたい場合は2-1-1までお電話ください。