

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイド

最近の更新

2020/7/3: フェイスマスクの着用に関する情報が追加されました。

公衆衛生局は、社会的距離を保つことによって コミュニティにおける新型コロナウイルスの拡散を減速するために、皆様が各々の役割を果たし ご協力頂くことをお願いしています。これは、最も危険にさらされている方を含め ご自身や他人の方を保護するため、日々の生活を変えることを意味します。

注：病気の方や COVID-19 感染者と接触した方は、他者への感染リスクを減らすため、社会的距離より 確固たる対策を講じる必要があります。COVID-19 の症状がある人は隔離をする必要があります（手順については ph.lacounty.gov/covidisolation を参照）、COVID-19 感染者または COVID-19 感染の疑いがある人と濃厚接触した人は検疫をする必要があります（手順については ph.lacounty.gov/covidquarantine を参照）。

社会的距離とはなんですか？

社会的距離とは、自宅待機し、人混みを避け、可能であれば他者から最低 6フィートの距離を取ること

誰もが社会的距離に取り組むよう求められているのはなぜですか？

COVID-19 感染者が咳やくしゃみをしたり、話したりすると、鼻や口から小さな飛沫が 3 ~ 6フィート飛び散ります。人は、その飛沫を吸い込んだり、飛沫が目、鼻、口に付着することで、ウイルスに感染する可能性があります。また、ウイルスが付着している表面や物に触れた手で、自分の口、鼻、または目に触れることで、COVID-19 に感染する場合があります。COVID-19 に感染している自覚症状のないまま、他者に感染を広げる人もいます。

相互が6フィート以内で過ごす時間を短くし、対話する人数を少なくするほど、COVID-19の拡散を遅らせる確率が高くなります。

ロサンゼルス郡では、より多くのビジネス、サービス、レクリエーションエリアを再開できるように、法的命令が改正されました。最新情報を確認するには、ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/HOO/LACounty_ExamplesofOpenings.pdf にアクセスしてください。また、詳細については、ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/guidances.htm をご覧ください。「安全維持のための在宅命令」が解除されて以来、訪れることのできる場所が増えていますが、COVID-19 に対する最善の予防策は、引き続き、濃厚接触する人数の制限、身体的距離の確保、こまめな手洗い、洗っていない手で目、鼻、口に触れることを避ける、家族以外の人と接触する場合は清潔なフェイスマスクの着用を行うことです。

社会的距離はどのように取ればいいですか？

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイドンス

- できる限り自宅待機をする。
- 多くの人が集まる場所を避ける。
- 他者から最低 6 フィートの距離を保つ。
- 可能であれば、自宅で仕事や勉強をする。
- 訪問者を受け入れない、または子供たちにプレイデートをさせない。
- 必要でない旅行は避ける。
- できるだけ公共交通機関を利用しない。
- 人との接触を避ける – 握手の代わりに人と触れずに 6 フィートの距離を保てる方法を考える。

公共交通機関の利用、買い物、通勤、他の活動への参加がやむを得ない場合は、次のようなリスクを減らすための予防策を講じてください。

- 他人と密接に接触する時間を制限する。
- 一緒に過ごす人数を制限する。
- 周囲の人、特に咳やくしゃみをしている人からできるだけ離れる。
- 布製フェイスマスクを着用する。 [布製フェイスマスクに関するガイドンス](#)を参照し、フェイスマスクは正しく使用すること。2歳未満の乳幼児やお子様には、布製フェイスマスクを着用させない。2歳から8歳までのお子様はフェイスマスクを着用する必要がありますが、窒息することなく安全に呼吸ができるよう 大人が十分に注意を払う。呼吸に問題のある方や意識不明の方、マスクまたは布製フェイスマスクの取り外しに補助を要する方には、マスクを着用しない。医療従事者から布製フェイスマスクを着用しないように指示されている方も、着用が免除される。
- 混雑時を避けて外出する。
- できるだけ公共の場にある表面に触れない。
- 頻繁に触れる物の表面は、定期的に清掃する。
- 特に公共の場で物の表面に触れた後や食事前は、こまめに手を洗い、洗っていない手で顔に触れない。

食品およびその他の必需品

- ご家族の一名が買い物に行くようにする。混雑時を避け、頻繁に外出する必要がないよう、必須物資は買い溜めする。可能な限り他者から最低 6 フィート距離をとる。
- 身体的距離措置を実践する場合に限り、フードデリバリー、ドライブスルー、または持ち帰りでのサービスを利用できる。カフェやレストランで食事をするを選択する場合は、物理的距離と感染対策のために定められた規則に従う。配達で物を注文する場合、できるだけ電子決済でチップやお支払いを済まし、商品をドアの外に置くように依頼する。配達用の袋や箱から食料品を取り出し、包みを処分する。包みを扱った後は手を洗う。
- COVID-19 で発病するリスクが高い方は、ご家族、隣人、または配達サービスを通し、食料品、医薬品や、その他の必須アイテムを玄関の外に届けてもらうように依頼する。食料品や

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイド

その他の必需品を入手する支援が必要な場合は、2-1-1 まで電話するか、または公衆衛生局の [情報ウェブページ\(ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm\)](http://ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm) をご覧ください。

その他役立つ情報

- 雇用者と在宅勤務のオプションに関してご相談ください。
- 自宅や屋外で運動する。周囲との距離を最低 6 フィート保つ限り、ウォーキング、ランニング、またはサイクリングを楽しめます。
- テクノロジーや電話を通しご友人やご家族と連絡を取り合い、孤立しないようにする。
- お互いに助け合う。ご友人、ご家族、隣人で脆弱な方や、移動性に問題がある方と連絡を取り合う。社会的距離のガイドラインを守りながら、支援を申し出ましょう。
- 病気になった場合は、通院前に医師または歯科医に連絡する。ウェブサイトや電話にて遠隔医療または電話アドバイスを提供しているかどうかご確認ください。
- 新型コロナウイルスに関する正確な最新情報は、信頼できる情報源から入手する。

ストレス

- 身体的距離はストレスを伴います。不安や圧倒されていると感じている場合は [感染症発生中のストレスへの対処方法](#) をご参照ください。
- 支援が必要な場合は、医師に相談するか、またはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター 年中無休ヘルプライン(800) 854-7771 までご連絡ください。

偏見や差別の報告

ロサンゼルス郡は、COVID-19 の影響を受けているすべての住民が 敬意と思いやりをもって 互いと接する事ができるよう尽力していきます。事実を恐怖から切り離し、偏見から守ることが重要です。COVID-19 の集団発生は、人種差別や差別を広める理由にはなりません。ご自身や知人の方が人種、出身国、その他のアイデンティティに基づく嫌がらせや差別を受けている場合は、報告してください。犯罪が行われたかどうかに関係なく、ロサンゼルス郡内で発生したヘイトクライム、憎悪行為、およびいじめについて報告することができます。 年中無休でご利用いただけるロサンゼルス郡情報ライン 2-1-1 に電話するか、 <https://www.211la.org/public-health-and-safety/anti-hate> でオンライン報告書を提出できます。

情報源

ソーシャルサービスや、食料品、医薬品、医療ケアなどの必須品が必要な場合は、2-1-1 にお電話いただくか、公衆衛生局の [情報ウェブページ](#) をご覧ください。メンタルヘルスについてご相談がある場合は、医師 またはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター 年中無休ヘルプライン (800) 854-7771 までご連絡ください。

公衆衛生局のコロナウイルスウェブページ <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/> にて、次のような内容に関する情報を 複数の言語でダウンロードし、印刷することができます。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 社会的距離ガイドンス

- [ストレスへの対処方法](#)
- [家庭における清掃](#)
- [手洗いの手順](#)
- [布製フェイスマスクに関するガイドンス](#)
- COVID-19 感染者と濃厚接触した方向け [自宅検疫に関する指示](#)
- COVID-19 感染者向け [自宅隔離に関する指示](#)
- 病気の方向け [在宅ケアのガイドンス](#)

