

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）は、「COVID-19」として知られる新型コロナウイルスのロサンゼルス郡における拡散を遅らせるため皆様のご協力をお願いしています。施設を訪問される際は、皆の健康維持のため予め同施設に連絡をして、発行されているガイドラインに従って下さい。体調が悪いと感じた時は、たとえ症状が軽度であっても自宅待機をするか、外出の際はなるべく早く帰宅して下さい。老人ホーム等の施設に居住する高齢者を守るため、すべての訪問が制限される可能性があります。施設居住者との連絡を維持するため、オンラインでの連絡など代理手段の利用を検討してください。

新型コロナウイルス (COVID-19) とは？

コロナウイルスとは多くのウイルスが属するウイルスの一種を指します。その多くは動物に感染しますが、人から人へ感染するヒト型ウイルスに変異する場合があります、COVID-19を引き起こす新型コロナウイルスはこれに当てはまります。

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

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。典型的な症状としては以下の通りです：

- 発熱
- 咳
- 呼吸困難
- 重篤な症状

これらの症状が出たらどうしたらいいのでしょうか？

体調が悪いと感じた時は、たとえ症状が軽度であっても自宅待機をするか、外出の際はできるだけ早く帰宅しましょう。必要に応じてかかりつけ医に連絡をして助言を求めて下さい。

訪問予定の高齢者に症状が出ている場合は？

直ちに当該施設、あるいはかかりつけ医に連絡して診断と指示を仰いで下さい。

COVID-19の検査を受けることはできますか？

病気にかかったら、かかりつけ医が COVID-19 の検査を必要と判断する場合があります。検査ができるのは医療従事者のみです。大抵の人は安静にしていれば時間と共に回復するので、症状が軽度の場合は特に医師の診察を受ける必要はありません。もし体調が悪く COVID-19 の検査を受けた方がいいと思われたら、直接病院へ行く前にまず医師に電話で連絡をして下さい。

COVID-19から自分や周囲の人の身を守るには、どうしたらいいのでしょうか？

- 石鹸と水で手を20秒以上洗います。特にトイレに行った後、食事をする前、鼻をかむ、咳やくしゃみをした後はしっかり洗います。

新型コロナウイルス (COVID-19)

- 石鹸と水が手元がない場合は、アルコール濃度60%以上の消毒液を用いて消毒します。
- 目や鼻、口を洗っていない手で触らないで下さい。
- キスをする、コップや食器の共有をするなど、他人との濃厚接触は避けて下さい。
- 咳やくしゃみをする場合はティッシュか袖で口や鼻を覆って下さい。使い終わったティッシュはゴミ箱に捨て、その後すぐに石鹸と水で手を20秒以上洗う、あるいはアルコール性手指消毒液を用いて消毒して下さい。

施設を訪問する場合、マスクを着けた方がいいのでしょうか？

健康な人がCOVID-19から身を守るためにマスクを着用するのは、医師の指示が無い限りお勧めしません。

マスクはCOVID-19に感染している人が他の人に感染させないため着用する必要があります。また、医療従事者やCOVID-19の感染者の近くで看護している人も着用する必要があります。

COVID-19についてストレスを感じたら？

感染する可能性がある病気が発生したとニュースで見聞きした際には、不安に思いストレスを感じるのは当然です。こういった発生がある際にはまず自分の身体面や精神面の健康に気をつけましょう。詳しく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）、または2-1-1までお電話下さい。

施設側はどういう対策を取っていますか？

施設責任者に入居者や訪問者の安全と健康を維持するための対策について尋ねてみて下さい。

信頼のおける情報の入手先を把握する

新型コロナウイルスに関する詐欺、誤った情報、デマにはご注意ください。ロサンゼルス郡での最新報告を含む正確な情報は、公衆衛生局がプレスリリース、ソーシャルメディア、ウェブサイトを通じて常に配信します。なおこちらのウェブサイトにはストレス対処方法を含むCOVID-19関連のさらなる情報も掲載されています。

- ロサンゼルス郡公衆衛生局
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ソーシャルメディア: @lapublichealth
- 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）
- 2-1-1までお電話下さい