

新型コロナウイルス(COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 小さな子どもを持つ親へのガイダンス

ロサンゼルス郡公衆衛生局（公衆衛生局）では、ロサンゼルス郡での新型コロナウイルス拡散防止のため皆様にご協力をお願いしています。中国本土をはじめ世界中で「新型コロナウイルス感染症2019」（略してCOVID-19）を引き起こすウイルスへの感染が増え続けています。アメリカ疾病予防管理センターや世界保健機関によると、現在の世界的動向ではウイルスが世界各地で拡散を続けパンデミックを引き起こす可能性があることを示しています。この感染がロサンゼルス地域で拡散するのを防ぐために準備が必要です。

コロナウイルスがどうやって感染するのか理解する

通常COVID-19はインフルエンザなどの呼吸器疾患と同じように拡散します。以下に挙げる行為によって、感染者から周囲の人へと拡散します：

- 咳やくしゃみをした時の飛沫
- 感染者の世話をするなどの濃厚接触
- ウイルスが付着した物や表面に触れた後、洗っていない手で自分の口、鼻、目を触る

感染予防策を行う重要性を家族に教える

現時点でワクチンや治療薬はありません。抗生物質は細菌による感染症のみを治療するので、COVID-19を引き起こすウイルスに対して有効ではありません。自分自身を守るためにできる最良の方法は、感染を避けるための予防策を講じることです：

- 手洗いをこまめにしっかりと行ってください。石鹸と水を使って少なくとも20秒以上かけて手を洗ってください。石鹸と水が使えない場合は、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。
- できるだけ人との濃厚接触を最小限に抑えてください。
- 体調が悪い人との濃厚な接触は控えてください。体調が悪い人から少なくとも6フィート以上離れてください。
- 通常の家用品用クリーニングスプレーまたはウェットティッシュで、頻繁に触れる物や表面の清掃と消毒を行ってください。
- 食器等の物、コップ、食べ物、飲み物を共有してはいけません。
- インフルエンザにかからないように予防接種を受けてください。

COVID-19の症状を知る

ほとんどの人の症状は軽度か中等度で、合併症を発症することなく回復します。子どもの症状は軽度の傾向にはありますが、この病気の解明はまだ続いているところです。感染者の中でも主に大人が重症となり病院へ行く必要があることは分かっています。

現れる症状：

- 発熱
- 咳
- 呼吸困難

新型コロナウイルス(COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 小さな子どもを持つ親へのガイドンス

COVID-19 による重症リスクがある場合は、特に注意してください

一部の人では COVID-19 に感染すると重症になる可能性があります。これには高齢者、HIV やがんを患い免疫系が衰弱している可能性のある人、心臓病や肺疾患の人が含まれます。こういう人は体調が悪い人との濃厚接触を避け、体調が悪くなったら直ちに医療提供者へ連絡するよう細心の注意を払うことが非常に重要です。

もし病気になったらどうすればいいのか知っておく

- 頭痛や少しの鼻水など軽度の症状であっても、気分が悪くなり始めたら家に居るかできるだけ早く帰宅してください。熱が下がる、あるいは発熱を抑える薬を服用せず発熱症状がなくなつてから少なくとも24時間は家に居てください。
- 手をこまめにしっかり洗ってください。
- ティッシュで咳やくしゃみを覆い、そのティッシュを捨てたらすぐに手をきれいに洗ってください。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。
- 他の人から少なくとも6フィート以上離れて居るようにしてください。
- 体調が悪い時は、できるだけ他の人の世話をしないでください。
- ペットを飼っている場合、体調が悪いときにふれあい、寄り添い、キス、舐めるといった接触や、食べ物の共有は避けてください。
- 体調が悪いときに人やペットの世話をする必要がある場合は、その前後に手を洗ってください。
- 通常の家計用クリーニングスプレーまたはウェットティッシュで、頻繁に触れるものや表面の清掃や消毒を行ってください。
- 食器等の物、コップ、食べ物、飲み物をはじめ、歯ブラシやタオルなどの個人衛生用品を共有してはいけません。
- 多量の水分を摂取してください。
- 市販の風邪薬やインフルエンザ薬は発熱を抑え気分を良くするのに役立ちます。添付文書の指示に従うことを忘れないでください。これらの薬で細菌の拡散は止められないことには注意してください。
 - アスピリン（アセチルサリチル酸）を含む薬は、稀にはありますがレイ症候群と呼ばれる重篤な病気を引き起こす可能性があるため、子どもには与えないでください。アスピリンを含まない医薬品にアセトアミノフェン（Tylenol®）やイブプロフェン（Advil®・Motrin®）があります。
 - 2歳未満の子どもには、医師に相談する前に市販の風邪薬を投与しないでください。
- 必要に応じて診療を受けてください。

発熱の悪化、荒い呼吸、息切れ、脱水症（水分が摂れない）など重篤な症状の兆候には注意してください。

新型コロナウイルス(COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 小さな子どもを持つ親へのガイダンス

緊急治療室や病院は、深刻な病気の治療のために空けておきましょう！

- 軽度の病気の人には治療を受けるために ER や病院に行かないでください。
- インフルエンザのような病気の人ほとんどが、医師の診察を受けたり特別な薬を服用しなくても良くなります。

掃除する

ドアノブ、手すり、カウンター、おもちゃ、リモコン、蛇口の取っ手、電話など、頻繁に触れるあらゆる物の表面を定期的なきれいにして消毒してください。普段使う洗剤をラベルの指示に従って使用してください。

COVID-19が学校、仕事、その他の活動に与える影響を考える

学校と育児：

- 学校や保育園から通知（ロボコール、メールなど）を受け取れるよう登録しているか確認してください。
- 閉校、早下校、学校活動にその他変更が生じた場合に育児をどうするか考えておいてください。
- 学校に行かない場合、子どもはどうやって学習を続けていくのか学校に尋ねてください。

仕事：

- 医師の診断書が必要な場合も含め、職場での休暇に関する規則を確認してください。
- 在宅勤務に適した仕事がある場合は、自宅で仕事をする選択があるか尋ねてください。

他の人の世話：

- 高齢者、身体障害者、病気の家族、介護者が病気になった場合、家族の世話をしていく計画を立ててください。

その他の状況：

- 回避できない仕事や状況は、一回手を止め、自分自身や他の人をできるだけ守る方法について考えてください。戦略としては保護具を使う、できるだけ人との距離を置く、その状況にかかる時間を短縮することが含まれます。

自宅での準備

- 医師のオフィス、地域の救急医療施設、ER 施設の電話番号を知っているか確認しておき、体調が悪くなった時に突然訪問するのではなくまず電話をしてください。冷蔵庫や携帯電話に重要な電話番号を備えておいてください。
- かかりつけの医療機関がない場合は、郡の情報ライン 2-1-1 に電話すると見つける手助けを受けられます。

新型コロナウイルス(COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 小さな子どもを持つ親へのガイダンス

- 家に留まる場合に備えて、保存食、水、必需品を含めた緊急キットを新調しておきましょう。
- 風邪やインフルエンザの症状を緩和するために、処方薬と市販薬を十分に用意してください。
- 不安や困惑を感じている場合は、公衆衛生局の Web サイトで「[感染症の流行中のストレスへの対処](#)」をお読みください。支援が必要な場合は、医師に相談するか、ロサンゼルス郡メンタルヘルスアクセスセンターの 24 時間年中無休のヘルプライン (800) 854-7771 までお電話ください。

信頼できる情報の入手先を知っておく

新型コロナウイルスを取り巻く詐欺、虚偽のニュース、デマには注意してください。ロサンゼルス郡での新しい症例の発表を含む正確な情報は、プレスリリース、ソーシャルメディア、当ウェブサイトを通じて、常に公衆衛生局が配信します。このウェブサイトにはQ&A、インフォグラフィックス（視覚による情報）、ストレスへの対処ガイド、手洗いのヒントなど、COVID-19に関する詳細な情報が記載されています。

- ロサンゼルス郡公衆衛生局 (LACDPH、郡)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ソーシャルメディア @lapublichealth
- ロサンゼルス郡メンタルヘルスアクセスセンター24 時間年中無休ヘルプライン (800) 854-7771

新型コロナウイルスに関するその他の信頼できる情報源は次のとおりです。

- 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、世界)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

何か質問があったり誰かと話しをしたい場合、あるいは医療機関を見つけるのに支援が必要な場合は、24時間年中無休で利用できるロサンゼルス郡の情報ライン2-1-1までお電話ください。

911は健康情報を提供するところではありません！
緊急電話回線はあけておいてください。