

# COVID-19

### COVID-19とは何ですか？

COVID-19はSARS-CoV-2のウイルスが原因となります。COVID-19に感染した人のほとんどは軽症で済み、人によっては感染しても症状が出ないこともあります。しかしながら、COVID-19は重症化や、死に至る場合もあります。一部の方々は、[COVID-19感染症の重症化リスクが高くなります](#)。人によっては感染後、ポストコロナ症候群を発症する人もいます。これには数週間から数ヶ月にわたって続く、新たな症状や感染症の再発、継続的な健康問題など様々なものが含まれます。最初に症状がなかった人でも、ポストコロナ症候群を経験することがあります。詳細は、アメリカ疾病予防管理センター(CDC)の[ポストコロナ症候群](#)のウェブページをご覧ください。

### コロナウイルスの変異株とは何ですか？

全てのウイルスと同様、SARS-CoV-2も突然変異によって常に変化しています。これらの変異は、積み重なり「変異株」と呼ばれる少し異なるバージョンのウイルスを生成します。場合によっては、変異はより簡単に拡散したり、症状をより悪化させたり、治療やワクチンに対し抵抗性を持つ場合もあります。米国で使用されているCOVID-19ワクチンは、オミクロン株を含む変異株による重症化や、死に至ることを防ぐのに役立ちます。詳細は、アメリカ疾病予防管理センターのウェブページ、[変異株について知っておくべきこと](#)をご覧ください。

### COVID-19はどのように拡散しますか？

SARS-CoV-2のウイルスは主に、空気中に放出されるCOVID-19感染者の呼吸器の飛沫を通して人から人へと拡散します。例えば、話したり、歌ったり、咳をしたり、叫んだり、くしゃみをしたり、激しく呼吸することで起こります。これらの飛沫は、他者が呼吸をする時に吸い込んだり、目、鼻、口に付着したりすることで感染します。COVID-19感染者との距離が近ければ近いほど、感染するリスクは高くなります。また、換気の悪い閉鎖された場所も感染のリスクを高めます。ウイルスを持った飛沫が集結して、6フィート以上の空気中に拡散するためです。感染者が部屋から出た後でも、この飛沫は空気中に残る場合があります。飛沫が付着している表面を触ってから、目、鼻、口を触ることでこのウイルスが拡散することも、稀ですがその可能性はあります。詳細は、アメリカ疾病予防管理センターのウェブページ、[COVID-19の感染経路](#)をご覧ください。

### COVID-19の症状は何ですか？

COVID-19の症状は次のようなものがあります：発熱、悪寒、咳、息切れや呼吸困難、疲労感、筋肉痛や体の痛み、頭痛、のどの痛み、吐き気や嘔吐、下痢、鼻づまりや鼻水、味覚や臭覚の損失。人によっては、COVID-19に感染しても症状を現さない人もいます。

### COVID-19の症状がある場合はどうしたらよいですか？

COVID-19の症状がある場合は、自宅に留まり他の人から離れるようにし、直ちにCOVID-19検査を受けてください。懸念される症状に関しては、医師に相談してください。病気になった場合の対処方法についての詳細は、[ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)を、COVID-19検査を受ける方法については、[ph.lacounty.gov/covidtests/how](http://ph.lacounty.gov/covidtests/how)をご覧ください。医師を見つける手助けが必要な場合は、年中無休のヘルプラインの2-1-1まで電話をするか、[211LA.org](http://211LA.org)をご覧ください。

### COVID-19検査はいつ受けるべきですか？

[現時点で受けることのできるCOVID-19ワクチン接種を全て済ませている方でも](#)、以下のような場合は、COVID-19検査を受けることが重要です。

- COVID-19の症状がある場合。
- COVID-19感染者と濃厚接触があった場合（濃厚接触の定義については以下を参照のこと）。

# COVID-19

- 集会やイベントに参加する前後、および旅行の前後に検査を受けることも推奨されます。

検査を受ける時期や方法についての詳細は、[ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests)をご覧ください。

### COVID-19の検査結果が陽性だった場合はどうするべきですか？

これは、検査が COVID-19 のウイルスを検知したことを意味します。あなたが COVID-19 に感染していて、他者に拡散する可能性が非常に高くなっていることを示します。少なくとも5日間は隔離（他者から離れる）してください。隔離期間中に他の人の近くにいる必要がある場合は、保護機能の高いマスクを着用してください。[ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) に掲載されている隔離の指示にしっかりと従ってください。

全ての濃厚接触者にウイルスに晒されたことを伝えましょう。その方々は感染している可能性があるため、COVID-19 の蔓延のリスクを減らすための措置を講じる必要があります。[ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts) から複数の言語で閲覧することができる [濃厚接触者向けの指示事項](#) について伝えてください。濃厚接触者は、体調が良い場合やワクチン接種を完了している場合でも、これらの指示に従う必要があります。

検査結果に関する追加情報は [ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests) の [ウイルス検査結果を理解する](#) をご覧ください。

### COVID-19治療薬を入手することはできますか？

症状があり、COVID-19 検査で陽性と判定され、かつ [重症化リスク](#) が高い方は、入院を防ぐために服用できる薬があります。65 歳以上の方、または医師の判断により年齢に関係なく、治療を受ける対象となる場合があります。これらの薬は服用（経口投与）、または注射によって投与されます。

COVID-19 の薬を入手する方法はいくつかあります。

- かかりつけ医に処方してもらおう。
- 連邦政府の Test to Treat (検査から治療へ) プログラムを利用するか、公衆衛生遠隔医療サービス (833-540-0473、年中無休、8:00 am ~ 8:30 pm) に電話する。これらの Test to Treat サービスは、COVID-19 検査、評価、および対象となる方には COVID-19 経口治療薬を提供しています。

COVID-19 で重症化するリスクがより高い方は、軽症であっても、直ちに医師に連絡するか、Test to Treat サービスを利用してください。急ぎましょう：症状が現れてからできるだけ早いうちに薬を服用することで、薬が最も効果的に作用します。

お薬に関する情報とお薬を入手する方法についての詳細は、[ph.lacounty.gov/covidmedicines](https://ph.lacounty.gov/covidmedicines) をご覧ください。

### COVID-19 感染者と濃厚接触したと見なされるのはどのような場合ですか？

感染可能期間内\*に、24時間の間で合計15分以上、COVID-19感染者と同じ屋内空間を共有した場合、あなたは「濃厚接触者」と見なされます。屋内空間の例としては、自宅、待合室、飛行機の機内などがあります。「合計15分以上」の例は、24時間の間になくとも3回、5分以上感染者と同じ空間にいた場合などがあります。注：学校や職場で感染者と接触のあった場合は異なる「濃厚接触者」の定義が使われる場合があります。

\*COVID-19感染者は、最初に症状が現れた2日前から隔離期間が終了するまで感染性（COVID-19を他者に拡

# COVID-19

散することを意味する) があると見なされます。COVID-19の検査で陽性でも無症状の場合は、検査日の2日前から隔離が終了するまで感染性があると見なされます。

## COVID-19感染者と濃厚接触した場合はどうしたらよいですか？

ロサンゼルス郡では、COVID-19感染者と濃厚接触しても、無症状の場合は、待機を行う必要はありません。COVID-19の検査を受け、ご自身の健康状態を観察し、保護機能の高いマスクを10日間着用してください。[ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts)に記載されている濃厚接触者向けの[すべての指示事項](#)に従ってください。[リスクの高い環境](#)に居住している、または勤務している濃厚接触者は、待機を行う、または業務から外れる必要があります。職場や学校で感染者に接触した場合は、[職場](#)や[学校](#)の指示に従う必要があります。

## 「現時点で受けられる全てのCOVID-19ワクチン接種を完了している」とみなされるのはいつですか？

推奨される回数のプライマリー接種を受け、対象となったときにすべての推奨されるブースター接種を受けている場合に、「現時点で受けられるCOVID-19ワクチン接種を全て済ませている」とみなされます。各接種の時期を示しているDPHの[COVID-19 ワクチン接種スケジュール](#)をご覧ください。CDCのウェブサイト「[現時点で受けられるすべての COVID-19ワクチン接種を受ける](#)」から詳細をご覧ください。

## COVID-19に対するワクチンはどのように受けられますか？

COVID-19のワクチンはロサンゼルス郡全域で、予約無しで接種可能です。[www.VaccinateLACounty.com](http://www.VaccinateLACounty.com)で、「[ワクチン接種の受け方](#)」をクリックして、お近くのワクチン接種場を見つけてください。予約の手助けやワクチン接種場所への移動方法が必要な場合、または寝たきりなどで家から出られない方は、年中無休、午前8時から午後8時半まで利用可能な**1-833-540-0473**までお電話を。また、2-1-1でも年中無休で複数の言語で情報を得ることが出来ます。ワクチンは常に無料で、滞在資格に関わらず、5歳以上の全ての人に提供されています。

## COVID-19 予防薬を入手することはできますか？

はい、医学的な理由でCOVID-19ワクチンの接種を受けることができない方、または[中等度から重度の免疫不全症](#)のある方は予防薬を入手できます。Evusheldと呼ばれる薬は、COVID-19に晒される[前](#)に使用します。これは、感染予防に用いられ、体重が88lb/40Kg以上の12歳以上の人に注射で投与されます。詳細は、かかりつけ医に相談するか、[ph.lacounty.gov/covidmedicines](https://ph.lacounty.gov/covidmedicines)をご覧ください。

## 自分自身や他者がCOVID-19に感染しないためにどう予防すべきですか？

- ワクチン接種を受け、対象になった際にブースター接種を受ける。これは COVID-19 に対する保護を得る最善方法です。ワクチン接種することで変異株の拡散を遅らせ、危険な変異株が新たに現れる可能性を低くします。
- しっかりフィットする、ろ過効果の高いマスクを着用する。詳細は [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) をご覧ください。
- 対象となる場合は、COVID-19 の予防薬を入手する（上記を参照）。
- COVID-19 がより簡単に拡散する場所を避ける。これは屋内の混雑した場所、換気の悪い閉鎖された場所、人々が近づいて話をするような状況を含みます。
- 換気を良くする。窓とドアを開け、換気の悪い屋内の場所を避けましょう。詳細は、カリフォルニア州公衆衛生局の[屋内における COVID-19 のリスクの軽減のヒント](#)および CDC の[自宅における換気の改善](#)のウェブページをご覧ください。

# COVID-19

- 社交やフィットネス活動には屋外を選びましょう。
- 頻繁に手を洗う、および/または手指消毒剤を使用する。特に多くの人が表面に触れるような公共の場にいた後など。病気の時は自宅に留まりましょう。

濃厚接触者の場合は、[ph.lacounty.gov/covidcontacts](http://ph.lacounty.gov/covidcontacts)に記載されている指示に従ってください。

その他のアドバイスは[ph.lacounty.gov/reducerisk](http://ph.lacounty.gov/reducerisk)をご覧ください。

## 私はまだCOVID-19に対してストレスを感じています。どうしたらよいですか？

世界中の人が COVID-19 と戦い続ける中、ご自身や大切な人の健康に関して心配や不安、恐れを感じる事もあるでしょう。経済的な問題やライフスタイルの変化など、様々な要因でストレスは溜まります。心身の不調のサインに注意し、定期的にセルフケアを行い、必要な場合は助けを求めましょう。

あなたやお知り合いがストレスの対処に苦勞している場合、ロサンゼルス郡精神衛生局の年中無休ヘルプラインに1-800-854-7771まで電話をすることで、助けを求めることができます。さらに741741に「LA」とテキストするか、かかり付けの医師に相談してください。<http://dmh.lacounty.gov/resources>のウェブページでは、ストレス管理のアドバイスと心の健康の改善法を提供しています。

ロサンゼルス郡住民は、毎日のストレスに関するオンライン精神衛生リソースを提供する*iPrevail.com*へ無料でアクセスすることができます。短い評価の後、ピアコーチとのオンデマンドのチャット、ウェルネスを改善するマイペースでできるレッスン、地域のサポートグループを含むカスタマイズされたサポートに接続されます。*iPrevail*は年中無休で利用でき、英語とスペイン語で提供されています。

## COVID-19に関する信頼できる情報はどこから得られますか？

COVID-19に関する間違った情報がたくさんあります。COVID-19に関する正確な情報を得るには、以下を含む信頼できる情報源を確認する必要があります：

- ロサンゼルス郡公衆衛生局：COVID-19情報：[ph.lacounty.gov/coronavirus](http://ph.lacounty.gov/coronavirus)
- COVID-19ワクチン接種：
  - [VaccinateLACounty.com](http://VaccinateLACounty.com)からよくある質問とファクトシート、[ワクチン接種を受ける方法](#)の情報、その他の情報が得られます。
- [カリフォルニア州公衆衛生局](#)
- [アメリカ疾病予防管理センター](#)
- [世界保健機関\(WHO\)](#)

ご質問がある場合、またはワクチン接種、治療、またはリソースを入手するためのサポートが必要な場合は、DPHのコールセンター(1-833-540-0473、毎日営業、8am ~ 8:30pm)、または2-1-1 (24時間対応)に電話してください。

## COVID-19の詐欺に気を付けてください

COVID-19のパンデミックが継続する中、詐欺師は常に人々からお金を騙し取ろうとしています。詐欺を避ける方法と詐欺にあった場合にどうするかの詳細は、公衆衛生局の[COVID-19詐欺と不正行為](#)のウェブページをご覧ください。