

コロナウイルス感染症 (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局
個人及び家族向けガイダンス

最近の更新

12/30/20：ストレスへの対処方法、支援を得るための情報源を追加しました。

11/30/20：同一世帯以外の方との集会は禁止されています。

ロサンゼルス郡公衆衛生局は、郡内全体においてコロナウイルス感染症 2019 (COVID-19) が蔓延していることを警告するとともに、自分自身と私たちのコミュニティを保護するために市民の皆様のご協力をお願いしています。ご自身の健康を守り、COVID-19 の蔓延を抑えるために情報を入手し、ご家族用の計画を作成することが推奨されます。知っておく必要のある基本事項は以下のとおりです。

コロナウイルスの拡散の仕方を理解する

以下のような経路で感染者から他の人に拡散します。

- 咳やくしゃみ、話ををする際に出る飛沫
- 感染した人の世話をする時などの濃厚接触

COVID-19 感染者の 1/3 は無症状ですが、それでもウイルスを拡散することができます。つまり、あなたが会うすべての人が感染しており、ご自身にウイルスを感染させる可能性があると思って対応すべきです。それはまた同時に、あなたご自身が感染していても、それに気づいていない可能性があることを意味します。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が、これはウイルス拡散の主要な経路であるとは考えられていません。

COVID-19 の典型的な症状

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。典型的な症状は以下の通りです。

- 発熱
- 咳
- 息切れ・呼吸困難
- 倦怠感
- 悪寒
- 鼻づまりまたは鼻水
- 筋肉痛または身体の痛み
- 頭痛
- 喉の痛み
- 吐き気または嘔吐
- 下痢
- 新しい味覚または嗅覚の喪失

安全に過ごす：集会を避ける

2020 年 12 月 18 日の時点で、同一世帯以外の人との私のおよび公的な集会は禁止されています（信仰を基盤とする奉仕または抗議活動を除く）。異なる世帯の人との私的な集会は、COVID-19 感染のリスクを高めます。そのため、同一世帯以外の人との集会は一時的に禁止されています。[ロサンゼルス郡での再開事例](#)から、現時点で許可されている事項と許可されていない事項をご確認いただけます。

物理的距離の実践

私たちの地域で COVID-19 の発生を抑制するためには、すべての住民が物理的な距離（社会的距離としても知られる）を実践する必要があります。これは、可能な限り他者から少なくとも 6 フィート離れることを意味します。物理的距離のガイドラインは次のとおりです。

- 常に、同一世帯以外の人から 6 フィート以上の距離を保つようにする。

コロナウイルス感染症 (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

- 可能な限り自宅待機を行ってください！ 病院や食料品店に行くなど必須な活動の場合のみ外出するようにする。あなたが必須労働者であり、自宅勤務ができない場合は、職場に行くことができるが、職場にいる間は物理的距離措置を実践する。
- 在宅勤務のオプションについて雇用主に相談する。
- 人混みの多い場所（公共交通機関、店舗、混雑した通り）は避ける。
- 事前に医師や歯科医に連絡をして、遠隔医療や電話相談を受け付けているか確認する。ご自身やご家族の方に予防接種を必要とする方がいる場合、医療従事者に連絡をして予約を入れる。救急医療が必要な場合は、911に電話する。
- 休暇、観光、またはレクリエーションのための旅行を含む、必須ではないすべての旅行を中止する。
- 可能であれば、公共交通機関の使用を避ける。
- 同一世帯以外の人との身体的な接触は避ける。6 フィート以内に近づかずに、同一世帯以外の人に挨拶する方法を検討する。

拡散を避ける

- 外出中や他者が周囲にいる場合は、常に布製フェイスカバーを着用する。フェイスカバーが確実に鼻と口を覆うようにする。 - 詳細は、公衆衛生局の[布製フェイスカバーに関するガイダンス](#)を参照のこと。
 - 乳幼児にはフェイスカバーを着用させない。ただし2~8歳の子供は大人の監督下でフェイスカバーを着用する必要がある。
 - 医療従事者からフェイスカバーを着用しないように指示されている従業員は、状態が許す場合に限り、州の指令に準拠して、下端にドレープが付いたフェイスシールドを着用する必要がある。ドレープはあごの下にフィットするものが好ましい。
 - 一方向弁付きのマスクは使用しない。
- 家庭で感染防止対策を講じることの重要性を家族に教える。
 - 手洗いをこまめにしっかりと行う。石鹸と水を使い20秒以上かけて手を洗う。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20秒以上かけて手を消毒する。
 - 食器、コップ及び飲食物などの物を共有しない。
- 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に清掃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。
 - 表面やアイテムを清掃して目に見える汚れを取り除き、殺菌のため消毒してください。
 - 手袋を着用し、換気をよくするなど、製品ラベルの指示に従ってください。家庭用クリーナーや環境保護庁 (EPA) に登録されている表面に適した消毒剤を使用してください。
 - 製品がウイルスに対して有効か確認するには製品ラベルを読み、ラベルに記載されている 1-800 番号に電話するか、www.epa.gov にアクセスしてください。
 - 漂白剤溶液は消毒剤としても使用可能です。小さじ 4 杯の漂白剤を 1 クォート (4 カップ) の水に混ぜるか、大量に必要な場合は、1/3 カップの漂白剤を 1 ガロン (16 カップ) の水に混ぜてください。

コロナウイルス感染症 (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

- 詳細については、公衆衛生局ガイド「[家庭での呼吸器疾患拡大の防止](#)」を参照してください。

食料品やその他の必需品の入手方法

- 各世帯から一名が買い物に行く。店があまり混雑していないときに店に行き、頻繁に外出しなくても済むように必需品は十分な量を入手する。店内にいる間は、できるだけ他者から6フィート以上離れるようにする。
- レストランと食料品店共に、食料品配達サービス、ドライブスルー、または持ち帰りを利用する。関係者全員がフェイスカバーを着用し、物理的距離の確保を実践する。
- 配達にて何かを注文した場合、可能であれば、料金やチップは電子決済で済まし、品物をドアの外に届けてもらうよう依頼する。配達用の袋や箱から食料品を取り出し、包装は処分する。包装を扱った後は手を洗う。
- 年齢や、健康状態のためにCOVID-19により深刻な疾病を発症するリスクが高い場合は、ご家族、近所の人、または配達サービスを通じて、食料品、医薬品、およびその他の必需品を玄関の外に届けてもらうように依頼する。食料品やその他の必需品を入手するために支援が必要な場合は、2-1-1まで電話するか、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。
- 家族にロサンゼルス統一学区 (LAUSD) の学校に通う子供がいる場合、子供は無料の食事の対象となる場合があります。ロサンゼルス統一学区は、赤十字と提携して平日午前8時から午前11時まで、グラブアンドゴーフードセンターを通じ 生徒に食事を提供しています。 [LAUSDの学校閉鎖中の家族向けリソースのページ](#) で、最寄りの場所を見つけてください。
- ロサンゼルス郡の他の学区が提供する食事配給所もあります。 [こちらの](#) 学生向け食事配布サイトを検索して、お近くのサイトの住所と営業時間を確認してください。

公共交通機関を利用したり、買い物、出勤、またはその他の活動を行う必要がある場合は、以下のような リスクを軽減するための予防策を講じてください。

- 他者と濃厚接触する時間を制限する。
- 一緒に時間を過ごす人の数を制限する。
- 他者、特に咳やくしゃみをしている人からできるだけ遠ざかる。
- 屋内での活動よりも屋外での活動を選択する。 屋内での活動、特に換気の悪い場所における活動に参加すると COVID-19 に感染するリスクが高まる。
- 食料品店のような場所に出向く際、人混みの少ない時間帯に行くようにする。
- 可能であれば、公共の場にある物の表面に触れない。
- 頻繁に触れる物の表面を定期的に清掃および消毒する。
- 特に公共の場所にある物の表面に触れた後や、食事をする前に、こまめに手を洗う。手洗いをしていない手で顔に触れないようにする。

お子様をお持ちの方

- 子供を連れて公共の場所に出かけなければならない場合は、子供を自分の近くに置き、他の子供を含む他の人から6フィート以上離れるように注意を促す。子供がおもちゃやゲームの部品などの

コロナウイルス感染症 (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

物を共有しないように注意する。子供たちがあなたと一緒に出かけの際に他の人と濃厚接触することなく、楽しむことができるよう、おもちゃやアクティビティを用意する。

- 手洗いが自分の健康維持、および他者へのウイルスの拡散防止にとって重要であることを子供に説明する。良い手本になる。ご自身が頻繁に手を洗うと、子供も同じように手を洗う可能性が高くなる。CDCのガイダンス「手洗い：家族のアクティビティ」を参照のこと。
- お子様が必要なつながりを保てるようサポートする。電話やビデオチャットを介して友人や家族に連絡を取ったり、訪問できない家族にカードや手紙を書く。
- お子様が必要に応じて身体活動を続けるようにする。物理的距離措置の実践をしながら、屋外で遊ぶよう促す。一緒に散歩したり、自転車に乗ったりする。柔軟体操用に室内活動中も休憩をとったり、一日を通して体を動かすなどして、お子様が健康で集中力を維持できるようにしたり、現在再開されている屋外のレクリエーション活動を活用してください。ロサンゼルス郡公園・レクリエーション局は、すべての年齢の学生に体育の[無料の遠隔学習クラス](#)を提供しています。
- **自宅での学校**
 - 学校の課題を見直し、お子様がそれを完了できるように適切なペースを確立できるように支援する。テクノロジーや接続の問題に直面した場合、またはお子様が課題を完了するのに苦労している場合は、学校に連絡する。
 - 月曜日から金曜日の間は就寝時間と起床時間を一定にする。
 - 一日の中で 学習、自由時間、健康的な食事とスナック、身体活動のスケジュールを決める。
 - スケジュールに柔軟性を持たせる。一日の状況に応じて変更してもかまいません。
 - パズルやお絵描きなどの実践的なアクティビティを使用して楽しく学習する方法を探す。
 - お子様と一緒に日記を始め、今起きていることを文書化し、共有している経験について話し合う。
 - [ロサンゼルス郡図書館](#)の資料を調べて、自宅で図書館にアクセスできるようにするか、可能な場合はカーブサイドのピックアップサービスを利用する。デジタルブック、オーディオブック、オンラインイベントなどがあります。
 - 学校から在宅学習へ移行するにあたり期待することや、どのように合わせていくかについて話し合う。

パンデミック時の孤立に対処するためのヒント

- 自宅または屋外で運動をする。さまざまな運動プログラムを提供する無料または低料金のオンラインリソースが複数あります。
 - 運動、自然、芸術、文化、テクノロジーのクラスを含む、ロサンゼルス郡の公園・レクリエーション局の[無料オンラインレクリエーションプログラム](#)を自宅から利用する。
 - LAC + USC 医療センターのキャンパス内にある[ウェルネスセンター](#)では、Zoom を使用して電話、タブレット、またはコンピューターからアクセスできる無料の運動クラスやその他のサービスも提供している。登録は [こちら](#) から。詳細については、213-784-9191 に電話してください。
 - 高齢者は、ロサンゼルス郡老化対策局が提供するオンラインの[無料クラスや社交クラス](#)に参加することができる。これには、ヨガ、気功、瞑想、ダンスのクラスが含まれる。
- テクノロジーと電話を使用して友人や家族と頻繁に連絡を取り合うことにより、孤立を避ける。
- お互いに気を掛け合う-深刻な病気にかかりやすい、または移動に問題がある友人、家族、及び隣人を電話で確認する。物理的距離のガイドラインに従いながら、支援を申し出る。
- 信頼できる情報源を通じて、常に新型コロナウイルスに関する最新の正確な情報を入手する。

コロナウイルス感染症 (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局
個人及び家族向けガイダンス

精神衛生面でのケアをする

- **ご自身や他のご家族の心の健康に注意する。** 集団感染はすべての人にストレスを与えますが、子供は大人と反応が異なる場合があります。ロサンゼルス郡の住民は [Headspace Plus](#) に無料でアクセスすることができます。これは、英語とスペイン語でマインドフルネスと瞑想に関するリソースを提供しています。また、COVID-19に関連するストレス、恐怖、不安を管理するのに役立つ運動と睡眠のエクササイズも提供しています。
- **お子様のストレスの兆候に注意する。** 過度の心配や悲しみ、不健康な食事や睡眠の習慣、注意や集中力の欠如などの兆候に注意する。詳細については、CDC の [ストレスと対処法](#) の「保護者の方へ」セクションをご覧ください。
- **COVID-19 の発生について子供と話す時間を持つ。** 子供の質問に答え、CDC の COVID-19 についての [「噂の拡大を止める」](#) ガイドを用いて子供が理解できるような方法で事実の内容を共有する。
- **CDC の情報源へアクセス** [緊急事態に対処する子供のサポート](#)、または [COVID-19 について子供と話し合う](#) をご覧ください。
- **不安や圧倒されていると感じている場合。** ロサンゼルス郡精神衛生局 (LACDMH) の [COVID-19 ウェブページ](#) と 211LA ウェブページ (211la.org/resources/subcategory/mental-health) は、精神衛生と福祉のニーズと懸念に対処するための地域のリソースを提供しています。
- **自身の精神衛生について相談したい場合は、** 医師に相談するか、ロサンゼルス郡精神衛生アクセスセンターの年中無休のヘルプライン (800) 854-7771 にお電話ください。「LA」を 74174 にテキスト送信することもできます。

病気になった場合の対処法を知る

1 ページ目に記載されている COVID-19 の症状に注意してください。症状が出た場合は、医師に連絡し、ph.lacounty.gov/covidcare からご覧いただける公衆衛生局の [呼吸器症状のある人の在宅ケアの指示](#) に従ってください。

自宅での準備（または、既に準備してある場合は、世帯計画を確認してください）

- 医師のオフィス、地域の救急医療施設、緊急治療施設の電話番号を確認して、体調が悪くなった時は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。
- **かかりつけの医療提供者がいない場合、** ロサンゼルス郡の情報ライン 2-1-1 に電話すると探す手助けが得られます。
- 家族や介護者が病気になった場合、高齢者、障害者、病気の家族の世話をするための計画を立てる。
- 可能であれば、食事の準備と片付けを担当する別の家族を特定する。
- **緊急連絡先リストを作成する。** ご家族の方が、家族、友人、隣人、タクシーやカープール、教師、雇用主、およびその他のコミュニティリソースの連絡先を含む最新の緊急連絡先リストを用意していることをご確認ください。ロサンゼルス郡情報ヘルプライン 2-1-1 もご利用できます。
- **隣人と知り合いになりましょう。** 緊急時のプランについて近所の人と相談してください。近隣用のウェブサイトやソーシャルメディアサイトがある場合、それに加入して、隣人、情報、資源へのアクセスを維持することを検討してください。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 個人及び家族向けガイダンス

- コミュニティ内の支援団体を特定してください。情報、医療サービス、サポート、および資源へのアクセスが必要な場合に、ご自身やご家族が連絡できる地元団体のリストを作成してください。精神衛生またはカウンセリングサービス、食料品、その他の物資を提供する組織を含めましょう。ロサンゼルス郡情報ヘルプライン 2-1-1 が利用できることもご確認ください。
- 処方薬や風邪やインフルエンザの症状を改善するための市販薬を十分に用意しておく。
- 詳細については、CDC のウェブサイト <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/get-your-household-ready-for-COVID-19.html> をご覧ください。

スティグマの報告

ロサンゼルス郡は、COVID-19 の影響を受けているすべての市民が敬意と思いやりをもって接し合い、事実を恐怖から切り離し、偏見から守ることを保証しています。COVID-19 の集団発生ゆえに、人種差別や差別が行われてはなりません。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（電話またはオンラインで）報告を受けています。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/resources/service/hate-crimes-reporting-22> までオンラインでレポートを提出してください。

信頼のおける情報の入手先を把握する

COVID-19 に関する詐欺、誤った情報、デマにはご注意ください。[COVID-19 に関連した医療ケア詐欺を回避する方法](#)に関する情報やリソースについては、公衆衛生局 COVID-19 詐欺ウェブページ (ph.lacounty.gov/hccp/covidscams) をご覧ください。

ロサンゼルス郡での最新の症例報告を含む正確な情報は、常に公衆衛生局からプレスリリース、ソーシャルメディア、ウェブサイトを通じて配信されます。なお こちらのウェブサイトにはよくある質問、インフォグラフィックス、ストレス対処方法、そして手洗いの手順などを含む COVID-19 関連の詳しい情報も掲載されています。

- 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

新型コロナウイルスに関する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、国際)
<https://www.who.int/health-topics/coronavirus>