公共交通機関 Q&A

# コロナウイルス感染症（COVID-19）

**最新の更新：**
2020/06/02:

- COVID-19の症状が、発熱、咳、息切れまたは呼吸困難、疲労、筋肉と体の痛み、頭痛、新たな味覚や嗅覚の喪失、喉の痛み、鼻づまりや鼻水、または吐き気や嘔吐に更新されました。

2020/6/27：一部の無症状感染者が感染を拡大させる可能性がある点と、医療従事者からマスク着用を指示されていない人は、マスク着用が免除される点を追加しました。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の状況は急速に進展しているため、一般市民は、公衆衛生局のCOVID-19の最新情報向けウェブページを常に確認することをお勧めします。

## 1. COVID-19の典型的な症状はなんですか？

COVID-19の症状には、発熱または悪寒、咳、息切れまたは呼吸困難、疲労、筋肉と体の痛み、頭痛、新たな味覚や嗅覚の喪失、喉の痛み、鼻づまりや鼻水、または吐き気や嘔吐があり、これらの症状のうちいくつかが合わさって現れることもあります。上記の症状はすべてを網羅しているわけではありません。

発熱、咳、息切れを発症した場合、または医療提供者からCOVID-19に感染している可能性が高いと診断された場合は、自己隔離を行う必要があります。上記の症状のセクションに記載されている他の症状発症した場合や懸念のある他の症状が見られる場合は、検査や隔離の必要性について医療従事者に相談してください。

## 2. ウイルスはどのように拡散するのでしょうか？

他の呼吸器疾患と同様に、人間のコロナウィルスは以下のような経路で、感染者から他の人に拡散します。

- 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

一部のCOVID-19の無症状感染者が、周囲への感染を拡大させる可能性があります。

## 3. 公共交通機関を利用しているときに自分を守るにはどうすればよいですか？

他の呼吸器疾患と同様に、罹患したり、他の人にウイルスを感染させたりするリスクを減らすために、誰もが毎日講じることができる予防策があります。 次の内容を実践してください。

- 病気のときは外出しないでください。
- 可能であれば、咳や発熱の症状のある人との間の距離を6フィート以上確保してください。
- ポール、改札口、吊り革、手すりなどの一般的に人がよく触れる表面に触れた後はアルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用してください。汚れがみられる場合は、必ず手を洗ってください。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れないでください。
- 混雑していないときにバスや電車を使用するようにしてください。 可能であれば、早めまたは遅めに仕事に出かけてください。
- 改札口を通過するときは、腰または手の甲を使ってください。

公共交通機関 Q&A

# コロナウイルス感染症（COVID-19）

**4. 公共交通機関を利用する際、マスクを着用する必要がありますか？**

生活必需品やサービスを入手するために短時間外出しなければならない場合、バンダナやタオルのような布製のフェイスカバーで鼻や口を覆うことが義務付けられています。乗客は、乗車中や他の人がいるバス停や駅で布製のフェイスカバーを着用する必要があります。 布製フェイスカバーを持っていない場合は、乗車中にジャケットやその他の衣類で顔を覆うこともできます。

2 歳未満の子供や乳幼児には布製フェイスカバーを着用させないでください。2 歳から8 歳までの子供は、フェイスカバーを着用する必要がありますが、呼吸が妨げられたり、窒息することなく安全に呼吸しているか　十分に注意を払ってください。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カバーの取り外しに補助を要する方には、マスクを着用しないでください。医療従事者から布製フェイスカバーを着用しないように指示されている方も、着用が免除されます。

これらのフェイスカバーは、社会的距離措置や頻繁な手洗いの励行などのような予防措置の代替策ではありませんのでご注意ください。これらのフェイスカバーは、感染していても感染の兆候を見せていない場合に、他の人を保護するために使用されます。 医療従事者およびCOVID-19感染者に医療ケアを提供する人々のために、N95マスクとサージカルマスクを備蓄することが重要であることを忘れないでください。

**5. その他に自分の身を守るために何ができますか？**

- 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ってください。
- 通常の家庭用クリーニングスプレーまたはウエットシートを使用して、頻繁に触れる物や表面を清掃し消毒してください。
- 咳やくしゃみはティッシュで覆い、そのティッシュはゴミ箱に捨ててください。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。
- COVID-19に関する最新の正確な情報については、以下の信頼できる情報源から確認してください

  - ロサンゼルス郡公衆衛生局(LACDPH, 郡)
    - http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/
  - 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

ご質問・ご相談などございましたら、2-1-1までお電話ください。