

# COVID-19から

## あなたと周囲の人を守るために

ロサンゼルス郡全体にわたりCOVID-19の感染者が出ています。COVID-19は、濃厚接触する人同士の間で、感染者が咳、くしゃみ、または会話する際に生じる飛沫を介して拡散します。COVID-19は、症状が現れていない人による拡散も可能です。

### 1. どのような症状がありますか？

- 咳、発熱、呼吸困難が最も一般的な症状です。その他の症状には、悪寒、倦怠感、筋肉や体の痛み、頭痛、喉の痛み、吐き気やおう吐、下痢、鼻詰まりや鼻水、または新たな味覚や嗅覚の喪失があります。これらが可能性のある全ての症状ではありません。
- COVID-19に感染した殆どの人は、軽度の症状のみで回復します。
- しかし、高齢者や健康上に問題のある人は、重症化する可能性があります。これらのいずれかの症状がある方は、検査、隔離、ケアについて医療従事者にご相談下さい。

### 2. 自分や周囲の人を守るために、何ができますか？

- ワクチン接種を受けてください。COVID-19ワクチン接種は、他者への伝播だけでなく、深刻な感染症や死亡のリスクを軽減します。
- フェイスマスクを着用する。多くのアウトリーチチームが、フェイスマスクを配布しています。それらが入手できない場合は、スカーフまたは他の布を使用して、鼻と口を覆う。
- 他の人から少なくとも6フィート離れる。人によっては症状が現れないので、できる限り濃厚接触を避ける。
- 石鹸と水で20秒間手を洗うか、アルコール濃度60%以上の手指消毒液を使う。
- 目、鼻、口を触らないようにする。



## COVID-19から

### あなたと周囲の人を守るために

- 65歳以上、健康上に問題のある方、また妊娠中の方は、集団発生が終焉するまで、シェルターまたは別の住宅施設に滞在する事を検討する。この様な施設では、病気からあなたを守るためのサービスを提供しています。
  - 咳やくしゃみはティッシュで覆い、ティッシュはゴミ箱に捨てる。ティッシュがない場合は、手ではなく袖で覆う。
  - 飲み物、食物、パイプ、タバコ、毛布、寝具は他人と共有しない。
  - 誰かとスペースを共有している場合は頭を反対にして寝る。
  - 家庭用洗剤やアルコールを含むウェットティッシュで頻繁に触る物や表面を清掃する。

### 3. 病気になったらどうすればいいですか？

- 主治医に連絡する。主治医が居ない場合は、211に電話して下さい。医師や診療所は、あなたが病気の場合 治療を受けられるよう手助けをします。
- アウトリーチワーカー または医療ストリートチームに、自分が病気である事を伝える。その方たちは、あなたが路上で生活をしている間、体調が回復する為に必要なケアや安全な滞在場所、必要物資などを入手できるようにサポートします。
- マスクを着用し、他人からできるだけ離れる。
- 体調が悪化した場合は、911に電話するか、すぐに救急病院に行く。

詳細については、公衆衛生局のウェブサイト  
[www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov)をご覧ください