

# COVID-19

## 症状と病気の場合の対処法について学ぶ

To view this document in different languages or in web format visit [ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare](http://ph.lacounty.gov/acd/ncorona2019/covidcare)

### 概要

この指導書は、COVID-19 が原因である可能性があるると懸念される症状を持つ人を対象としています。COVID-19 感染者は、軽度から重度の病気まで、幅広い症状を示しています。高齢者や心臓病、肺疾患、糖尿病などの基礎疾患を持つ人々は、COVID-19 によるより深刻な合併症を発症するリスクが高くなります。感染者の中には症状が出ない人もいます。

**重要:** COVID-19 の症状が見られる場合は、医療従事者に相談して COVID-19 の検査を受けて下さい。COVID-19 検査の結果が得られるまで、またはプロバイダーから陰性と言われるまで。自宅にいて他の人を保護して下さい。

COVID-19 の検査で陽性となった場合、または医師が COVID-19 に感染していると判断した場合は、[自宅隔離の指示](#)に厳密に従う必要があります。

COVID-19 の検査で陰性となった場合、またはプロバイダーから感染していないと言われた場合は、少なくとも 24 時間は解熱剤を使わずに、解熱するまで自宅に待機して下さい。

### COVID-19の症状

症状は、ウイルスにさらされてから2~14日後に現れることがあり、次のようなものがあります。:

発熱または悪寒

咳

息切れ/呼吸困難

倦怠感

筋肉や体の痛み

鼻水または鼻づまり

新たな味覚または臭いの喪失

頭痛

喉の痛み

吐き気または嘔吐

下痢

このリストには、COVID-19の考えられるすべての症状が含まれているわけではありません。

COVID-19感染者の中には症状が出ない人もいます。

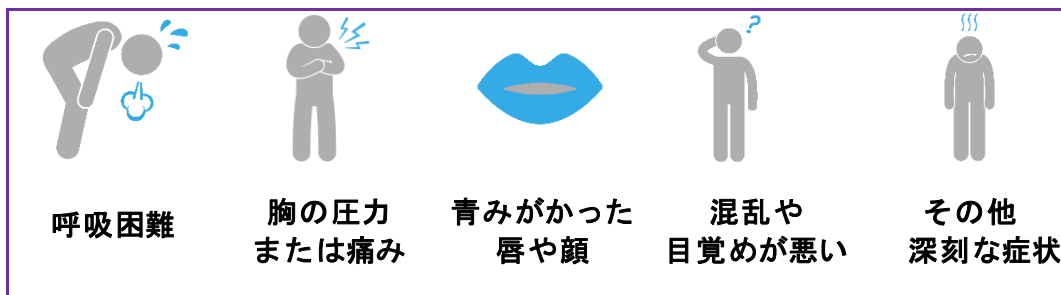


### 検査を受けて医師に相談する:

- 上記の症状のいずれか、またはリストにない症状が発生した場合は、医療従事者に連絡して COVID-19 の検査を受けて下さい。症状が最初に始まった日を記録して下さい。
- 65 歳以上、または慢性疾患や免疫力の低下などの健康上の問題がある場合は、これらの新しい症状があることを医師に知らせることが特に重要となります。

- 医師を探す手助けが必要な場合は、24時間年中無休で利用できるロサンゼルス情報ライン 2-1-1 に電話して下さい。
- COVID-19 の検査を受けるには、医師に電話するか、[lacounty.gov / tests](https://lacounty.gov/tests) にアクセスするか、2-1-1 に電話して下さい。COVID-19 検査の詳細については、[こちら](#) をクリックして下さい。
- 症状が悪化した場合は、迅速な治療を受けて下さい。生命に関わる場合は、911 に電話して下さい。

### 緊急警報の兆候がある場合は911に電話してください



### ストレスへの対処

- 心配が多くなりストレスが溜まる期間です。メンタルヘルス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については、ロサンゼルスメンタルヘルス部門の [COVID-19 ウェブページ](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health) と [211LA ウェブページ 211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://211la.org/resources/subcategory/mental-health) にアクセスして下さい。さらに、危機ホットラインに関する情報を含む指導書とリソースは、CDC のウェブページ「[ストレスへの対処](#)」でも入手できます。
- ロサンゼルス住民は [HeadspacePlus](https://headspaceplus.com) に無料でアクセスできます。英語とスペイン語のマインドフルネスと瞑想のリソースのコレクションがあり、COVID-19 に関連するストレス、恐怖、不安の管理に役立つ運動と睡眠のエクササイズを提供しています。
- メンタルヘルスについて誰かと話す必要がある場合は、医師またはロサンゼルス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 に連絡するか、2-1-1 に電話して下さい。