

COVID-19 感染者向け 自宅隔離手順

To view this document in different languages or in web format visit ph.lacounty.gov/covidisolation

概要

ロサンゼルス郡では、COVID-19*に感染した場合：

- ① 自分を隔離し、および
- ② 自身への濃厚接触者に検疫する必要があることを通知し、および
- ③ [公衆衛生隔離命令](#)と以下の手順に従ってください

* COVID-19 のウイルス診断検査（綿棒によるぬぐい液または唾液）で陽性が判明した場合、および/または COVID-19 に感染していると医療従事者により判断された場合、COVID-19 に感染していると見なされず。

注：最近（過去 90 日以内に）COVID-19 に感染し、新たな COVID-19 診断結果が陽性であっても、症状がない場合は、医師に相談して、COVID-19 に再感染しているかどうかを確認してください。

「LAPublicHealth」または 1-833-641-0305 から電話がかかってきた場合は、応答して COVID-19 の蔓延を遅らせるためにご協力ください（[接触者の追跡](#)を参照）。検査で陽性と判定されたが、まだ電話を受けていない場合は、年中無休の 1-833-540-0473 に午前 8 時から午後 8 時 30 分の間に電話してください。



隔離：自宅待機を行ってください

自宅隔離が終了するまで、自粛を行い、他者から自分自身を隔離するようにしてください。

- 家族からは[離れる](#)ようにしてください。
- 職場、学校、公共の場所に行かないでください。
- 必要な医療を受けるために外出する必要がある場合は、できるだけ個人で運転するようにしてください。自分で運転できない場合は、運転手と他の人との距離をできるだけ離し（例：後部座席に座るなど）、窓を開け、可能であればマスクを着用してください。マスクがない場合は、布製のフェイスカバーを着用してください（[以下](#)を参照）。
- 世帯外の人が買い物をする場合は、できるだけ食料やその他の物資を戸口に置いておくよう頼んでください。その人が去った後にそれらを取ってください。無料配達サービス、ソーシャルサービス、食品や医薬品などの必需品のサポートが必要な場合は、2-1-1 に連絡をする、または公衆衛生局リソースのウェブページにアクセスしてください ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htm。

職場と学校

- COVID-19 に感染したり、他者に感染させる可能性のある環境で仕事や勉強をしている場合は、必要に応じて他の人に検査や検疫を促すことができるように、職場や学校に伝えてください。
- ご自身、またはご家族が隔離または検疫の必要があるために働くことができない人々のための障害保険、失業及び有給の育児休暇に関する情報は、[カリフォルニア州雇用開発局](#)から入手できます。
- 従業員の福利厚生、労働者の保護、リソースなど、COVID-19 に関連する仕事の問題の詳細については、[労働者の権利に関するよくある質問](#)をご覧ください。

- 職場や学校に復帰するために、検査の陰性医結果や公衆衛生からの書類を持参する必要はありません。

自宅隔離はいつ終了するのか？

症状があり、COVID-19 検査で陽性と判定された場合、または医療提供者が COVID-19 に感染していると*判断した場合は、下記の状態になるまで自宅待機を行なって下さい。

- 症状が最初に発生してから少なくとも 10 日*が経過し、そして
- 少なくとも 24 時間は発熱がなく（解熱剤なしで）、そして、
- 症状が改善している。

COVID-19 の検査で陽性であったが、症状が出なかった場合：

- 検査後、10 日間は自宅待機を行ってください。しかし、
- 症状が出た場合は、上記の指示に従ってください。

*医療提供者が最初にあなたの症状が COVID-19 によるものであると診断していたが、診断を再評価し、あなたが感染していないと結論付けた場合、解熱薬を使用せずに発熱がない状態が 24 時間経過したら隔離を會長することができます。ただし、検疫命令を受けている場合（COVID-19 感染者と濃厚接触しているため）、最後にその人と接触してから 14 日間は検疫を行う必要があります。

*免疫が著しく弱まる 状態 の場合、10 日以上自宅にいる必要があるかもしれません。詳細については、医療従事者にご相談ください。

自宅隔離が終了した後すべきこと

- 自宅隔離 が終了した場合（上のボックスを参照）、職場や学校に戻るなど、通常の活動に戻ることができます。
- 他者がいる公共の場に行くときは、物理的距離を確保し（他者から 6 フィート離れて）、布製のフェイスマスクを着用し続けます。



検疫：ご自身と濃厚接触した方に検疫する必要があることを伝えてください

ご自身と濃厚接触した方に、検疫する必要があることを伝えます。

COVID-19 の診断（ウイルス）検査結果が陽性の場合、濃厚接触した方に感染した可能性があり、あなたと最後に接触してから 14 日間検疫する必要があることを伝えてください。自宅検疫指示 を渡してください。こちらから ph.lacounty.gov/covidquarantine 多言語でご利用いただけます。濃厚接触した方は、症状が出ていなくても検疫する必要があります。

濃厚接触者の定義

「濃厚接触者」とは、あなたが感染している間にあなたに接触した次の人々のいずれかとなります*:

- a. あなたから6フィート以内の距離に24時間以内に合計15分以上いた一緒にいた方、または、
- b. あなたの咳やくしゃみの飛沫がかかる、唾液にふれる、食器を共有する、保護具を着用せずに介護を行うなど、症例の体液および/または分泌物に保護具を着用せずに接触した方。

*症状が最初に現れる2日前から自宅での隔離が終了するまで、感染していると思なされます（COVID-19が他人に感染する場合があります）。COVID-19の検査で症状がなく陽性となった場合、検査を受ける2日前から検査後10日間を感染性があるとみなされます。



健康管理をお願いします

COVID-19の症状のある子どもの世話については、[COVID-19の症状のある子どものケアのためのガイダンス](#)を参照してください。

ホームケア

COVID-19感染者の大抵の人は軽い症状を持ち、自宅で回復できます。より回復するためのステップはこちらです。

- 療養し水分をたくさんとる
- 発熱や痛みを軽減するために、アセトアミノフェン（タイレノール®）などの市販薬を服用する。2歳未満の子供は、まず医師と相談してから市販の風邪薬を与えるようにしてください。

医療を求める

症状が悪化した場合は、医師と連絡を取り、医療を受けてください。65歳以上または[基礎疾患がある場合](#)は、深刻な病気のリスクが高い可能性があるため、医師に連絡することが特に重要です。

緊急な症状がある場合は911に電話してください



緊急な症状がある人は911に電話してください。緊急でない場合は、訪問する前に医師に連絡してください。電話でアドバイスを受けることができます。

ストレスへの対処

COVID-19 と自己隔離によってストレスを感じるのは当然です。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や懸念に対処するための地域の情報源を提供しています。危機ホットラインに関する情報を含む、ガイダンスと情報源は、CDC のウェブページ「[ストレスへの対処](#)」からも入手できます。

ロサンゼルス郡の住民は [Headspace Plus](#) に無料でアクセスできます。これは、英語とスペイン語でご利用いただけるマインドフルネスと瞑想の情報源のコレクションであり、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。

精神衛生についてご相談がある場合は、医師またはロサンゼルス精神保健アクセスセンターの 24 時間年中無休のヘルプライン (1-800-854-7771) に連絡してください。ヘルプを探すが必要な場合は、2-1-1 でロサンゼルス情報ラインに電話してください。この番号は 24 時間年中無休で利用できます。



他人を守る

以下の手順に従い、感染が家庭や地域コミュニティの人々に広がるのを防いでください。

家庭内で周囲から自分を引き離す

- 他の人と同じ部屋にいる必要がある場合は、できるだけ 6 フィート距離を維持できるところにいてください。[深刻な病気のリスクが高い](#)人からは遠ざけることが重要です。
- 別のバスルームを使用してください。不可能な場合は、使用後にバスルームを消毒してください ([以下の](#)クリーニング情報を参照)。
- 窓を開けるか、家の共有スペースでファンまたはエアコンを使用してください。
- 重要でない訪問者を許可しないでください。
- ペットやその他の動物を扱わないでください。
- 引き続き連絡を取り合う人は、[検疫期間を長く取る必要があります](#) ([自宅での検疫手順](#)を参照)。

周囲に人がいるときは、フェイスマスクまたは布製のフェイスカバーを着用してください

- 周囲に人がいるときは、使い捨てのフェイスマスクを着用してください。フェイスマスクがない場合は、布製のフェイスカバーを着用してください。呼吸が難しい場合、またはヘルプなしに取り除くことができない場合、または医療従事者から着用しないように言われた場合は、どちらも使用しないでください。
- フェイスマスクやフェイスカバーを着用できない場合は、同居している人が同じ部屋にいることは避けてください。あなたの部屋に入る必要がある場合、入る人はフェイスマスクを身に付けてください (ない場合は、布製のフェイスマスクを着用してください)。部屋を出た後、すぐに手を消毒してから、フェイスマスクを外して処分し、もう一度手を消毒してください。
- [子供に注意してマスクとフェイスカバーを使用してください](#)。2 歳未満の幼児および子供には、布製の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、大人の監督の下で使用してください。子供が安全に呼吸できることを確認し、窒息を回避してください。
- 詳細については、[布製フェイスカバーのガイダンス](#)を参照してください。

咳やくしゃみを覆う

- 咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆ってください。使用後は、使用済みのティッシュを裏地のゴミ箱に捨て、咳やくしゃみをした後は、手を洗うか、手指消毒剤を使用してください。

食品や家庭用品の共有をしない

- 食べ物を準備したり他人に提供したりしないでください。
- 家庭内でお皿、ガラスのコップ、コップ、食器、タオル、寝具を他の人やペットと共有しないでください。
- 使用後は必ず洗い物、コップ、食器を石鹼と水で洗ってください。

頻繁に手をきれいにする

- 特に鼻をかんだり咳やくしゃみをした後、トイレ後、食事をする前や準備前はフェイスマスクやカバーに触れた後は、頻繁に手を洗ってください。石鹼と水を少なくとも 20 秒間洗ってください。
- 石鹼と水が利用できない場合は、少なくとも 60% のアルコールを含む手の消毒剤で手をきれいにしてください。手のすべての表面を覆い、両手が乾くまで 30 秒間こすります。目に見える汚れがある場合は、石鹼と水を使用してください。

「接触頻度の高い」すべての表面を毎日清掃および消毒する

- 接触の激しい表面をきれいにして消毒してください。例) カウンター、テーブルトップ、ドアノブ、バスルーム設備、トイレ、電話、キーボード、タブレット、ベッドサイドテーブル。
- 体液が付着している可能性のある表面を洗浄・消毒してください。
- 家庭用の洗浄剤と消毒剤のスプレーまたはワイプを使用してください。必ず製品ラベルの指示に従ってください。
- 介護者や家族が掃除を行ったり、体液や分泌物（汗、唾液、痰、鼻粘液、嘔吐物、尿、下痢など）に触れる場合は、使い捨てのフェイスマスクと手袋を着用する必要があります。清掃後は、まず手袋を外して廃棄し、手を清潔にしてから、フェイスマスクを取り外して廃棄し、もう一度手を清潔にしてください。

[家庭内での呼吸器疾患の拡大防止の清掃手順](#)と[介護者向けの FAQ](#)を参照してください。



公衆衛生局への連絡—接触者の追跡

接触者の追跡は、COVID-19 の拡散を減速させるために使用する単純な機密プロセスです。

- COVID-19 の検査で陽性の場合、公衆衛生局の専門家から電話がかかります。応答し、感染している間に行った場所や周りにいた人々についての質問に答えてください。
- 専門家はあなたが挙げた人物に連絡し、他の人が病気になるのを防止するために、自宅にいるよう求めます。あなたの名前や連絡先は教えません。専門家はまた、あなたの質問に応答し、サービスに関する情報を共有します。
- テストで陽性が出たが、まだ電話を受けていない場合は、週 7 日、午前 8 時から午後 8 時 30 分までに **1-833-540-0473** に連絡してください。
- 連絡先の追跡の詳細については、[ここ](#)をクリックしてください。



詳しい情報

- COVID-19 の詳細と、上記のリソースを他言語で表示する場合は、次のウェブサイトにアクセスしてください ph.lacounty.gov/media/coronavirus/。

- 無料の配達サービス、ソーシャルサービス、食品や医薬品などの必須アイテムの検索については、ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/resources.htmにアクセスするか、2-1-1（24時間年中無休）に連絡してください。
- 健康に関する質問については、医療従事者に連絡してください。医療従事者を探すためのサポートが必要な場合は、2-1-1 まで連絡してください。