



COVID-19に曝露した方々向け情報

COVID-19感染者と濃厚接触した場合は、検疫を行う必要があります*。

これは以下のような場合を指します。

- 感染者の6フィート以内の距離に24時間の間に合計15分間以上一緒にいた場合。
- 感染者の体液及び／または分泌物（例：咳やくしゃみの飛沫がかかる、食器を共有する、キスをする、適切な保護具を使用せずに介護を行う等）に保護具を着用せずに接した場合。

* 過去90日間にウイルス検査（鼻腔または唾液のぬぐい液の検査）で、COVID-19への感染が陽性と判定された場合は、検疫の必要性について医師に相談してください。COVID-19ワクチン接種を完了しており、かつ症状がない場合は、検疫を行う必要はありません。（ワクチン接種完了とは、接種を2回受ける必要のあるワクチンの場合、2回目の接種を受けてから2週間以上、またはワクチン接種が1回で済むワクチンの場合、接種を受けてから2週間以上経過していることを意味します。）

1 10日間の検疫

COVID-19感染者と最後に接触してから丸10日間、他者を保護するための予防措置を講じてください。これには、以下が含まれます。

- 医療を受ける場合を除き、自宅待機を行う。
- 訪問者を受け入れない。
- 家の中で他の人から離れる。他の人と同じ部屋にいる必要がある場合は、
 - 複数の層からなる、ぴったりとフィットするマスクを着用し、[マスクを二重にする](#)ことを検討する。
 - 6フィート以上離れる。[重篤な病気になるリスクの高い](#)ワクチン未接種の方々から離れることが重要です。
 - 窓を開けるか、扇風機またはエアコンを使用する。
 - 手を頻繁に洗浄する。
- 可能であれば、別のトイレを使用する。それが可能でない場合は、使用する毎にバスルームを消毒する。症状がまったく現れなかった場合は、10日後に検疫を終了できます。

2 COVID-19検査を受ける

- 検査を受けるには、医師または、2-1-1に電話をするか、[covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing)をご覧ください。検査を受ける際は、複数の層からなる顔によくフィットするマスク、または[マスクを二重にして](#)着用してください。可能であれば、自家用車をご利用ください。
- 検査結果が陰性の場合でも、10日間検疫を行う必要があります。検査結果が陽性であった場合は、隔離を行い、[ph.lacounty.gov/covidisolation](https://www.ph.lacounty.gov/covidisolation)に掲載されている指示に従う必要があります。

3 14日間、自身の健康状態を観察し、予防対策に特に注意を払う

COVID-19感染者と最後に接触した後、11日目から14日目までの間は、

- **特に注意を払う。**[これには、マスクの着用](#)（自宅でも）、他者からの距離6フィート以上の確保、頻繁に手を洗いが含まれる。COVID-19により重篤な病気になるリスクが高い人には近づかないことが最善です。
- **自身の健康状態を観察する。**COVID-19の症状が出た場合は、医師に連絡し、検査の必要性について相談する。呼吸困難、胸部の痛みや圧迫感、唇や顔の血色の悪化、錯乱または意識朦朧などの深刻な症状がある場合は、9-1-1に電話するか、救急病院へ行ってください。

4 検疫手順のすべてに従う

医師に検疫手順の印刷物を求める、以下のQRコードをスキャンする、または[ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://www.ph.lacounty.gov/covidquarantine)にアクセスしてください。



医師を見つける、検査を受ける、食品やその他の物資をドアに置くように手配するなどの支援を得るために、24時間年中無休のロサンゼルス郡情報ライン2-1-1をご利用ください。

「LA Public Health」または1-833-641-0305から電話がかかってきたら応答してください。担当者が、COVID-19の蔓延を遅らせるためにいくつかの質問をし、リソースやサービスに関する情報を提供しています。

