

概要：COVID-19感染者向け隔離指示

あなたはCOVID-19と診断されました。ご家族や友人などに病気が蔓延するのを防ぐために、以下の手順に従ってください。

① 自己隔離を行う

以下を満たすまで自宅待機しなければなりません。

- 症状が最初に現れてから少なくとも10日*が経過し、かつ
- 発熱が少なくとも24時間治まり（解熱剤を使用せずに）、かつ
- 症状が改善した状態

*免疫力が弱い方は、10日以上自宅待機を行う必要がある場合があります。医師にご相談ください。

無症状の場合、COVID-19陽性結果を出してから10日間自宅滞在する必要があります。この期間中に症状が現れた場合、上記の指示に従ってください。

② 以下を含む隔離手順に従ってください

- 医療を受ける場合を除き自宅待機する。
 - 訪問者を受け入れない。
 - 自宅で他の人に近づかない。同じ部屋にいる必要がある場合は、フェイスカバーを着用し、特に深刻な病気になるリスクが高い人から少なくとも6フィート離れる。
 - 共有スペースにいる必要がある場合は、可能であれば窓を開ける。
 - 別々のトイレを使用するか、トイレを共有する場合は、使用するたびに消毒する。
 - 他の人に食べ物を作ったり提供したりしない。
 - 咳やくしゃみを覆う。
 - 石鹸と水で少なくとも20秒間、頻繁に手を洗う。または、アルコール濃度60%以上の手指消毒剤を使用する。
 - 頻繁に触れる物の表面を消毒する。
 - 症状が悪化したり、懸念がある場合は、医師に相談する。
 - 緊急の兆候がある場合は、9-1-1に電話する。これには、呼吸困難、胸部の圧迫感または痛み、唇の血色の悪化、錯乱、意識朦朧などがある。
- 完全な検査の指示に従う必要があります。医師にコピーを依頼するか、このQRコードをスキャンするか、ph.lacounty.gov/covidquarantineをご覧ください。



COVID-19の蔓延を遅延させるため、公衆衛生局とお話してください。「LA Public Health」または、1-833-641-0305から電話がかかってきた場合は、電話に応答してください。衛生担当官隔離命令を受け取り、感染追跡インタビューを完了していない場合、命令に記載されている電話番号に電話をしてください。

③ 自身への濃厚接触者に曝露されたことを通知する

あなたの濃厚接触者に感染した可能性があり、除外*されている場合を除き、検査する必要があることを通知しましょう。彼らはあなたと最後に接触した日から14日間健康状態を監視し、彼ら自身を保護するためのさらなるステップを取る必要があります。具合が良くても、ワクチン接種を完了していても、全ての指示に従う必要があります。

「濃厚接触者」とは、あなたが他者への感染力を持っている期間（症状が最初に現れた2日前から自宅隔離が終了するまで）あなたと接触のあった人を指します。これには、以下の場合が含まれます。

- 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分以上いた場合
- 咳やくしゃみの飛沫がかかった、コップや食器を共有した、キスをした、または保護具を着用せずに介護を行ったなど、COVID-19感染者の体液及び/または分泌物に適切な保護具を着用せずにあなたに接触した場合。

濃厚接触者は、濃厚接触者向けの検査とその他の指示に従ってください。医師にコピーを依頼するか、QRコードをスキャンするか、ph.lacounty.gov/covidquarantineをご覧ください。

*ワクチン接種を完了している場合、または近日中にCOVID-19から回復した場合、無症状の時には検査の必要はありません。健康状態を監視し、マスク着用（自宅でも）し、さらなる予防策を取ってください。

