

COVID-19: 12歳以下の子供のいる親が

安全に過ごし感染を防ぐ方法

COVID-19ウイルスの拡散は未だに続いており、特にワクチン未接種の間で広がっています。12歳以下の子供はワクチンを受けるには幼すぎるため、感染のリスクが高くなっています。学校で安全に過ごすための詳細は[幼稚園、小、中、高等学校でのCOVID-19予防策](#)をご覧ください。ここでは、家族が安全に過ごしCOVID-19の拡散を防ぐいくつかのステップをご紹介します。



- **ワクチン接種を受ける。**ご自身とワクチン未接種の家族を守る最善方法です。お子様がプレイデートや誕生会に参加するときなどに、出席者のワクチン接種の有無を躊躇せず確認しましょう。友達や家族など、お子様が接する人全てにCOVID-19のワクチン接種を受けることを薦めて下さい。



- **マスクを着用する。**マスクはご自身とワクチン未接種の家族を守る非常に強力なツールです。特にご自身やお子様屋内で過ごす時や、混雑した屋外で過ごす時に特に重要です。マスクが鼻と口を覆う形でしっかりとフィットし、少なくとも2層の素材で作られていることを確認しましょう。

- **社交、フィットネス、レクリエーションのアクティビティには屋外を選ぶ。**屋内に移動する必要がある時は、参加者全員マスクを着用しましょう。社交イベントやアクティビティが飲食することを含む場合は屋外で行いましょう。フェイスマスクを取り外す必要があるため、他者と共に飲食するのは高リスクです。
- **換気を良くする。**可能な限り、換気の悪い屋内は避けましょう。窓とドアを開けたり扇風機を使ってください。最善なのは屋外に出ることです。
- **同じ友達や親類と社交する。**ワクチン未接種の子供のいる多数の異なる家族と接することを避けるようにしましょう。



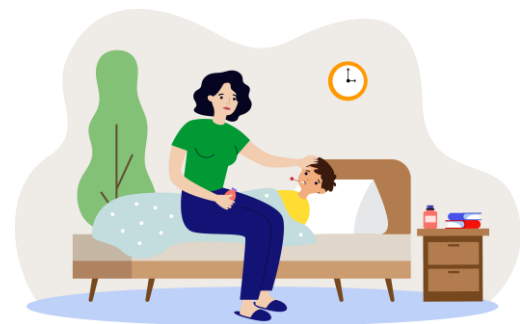
COVID-19: 12歳以下の子供のいる親が

安全に過ごし感染を防ぐ方法



- **混雑した場所を避ける。**混雑した場所、特に屋内は、ご自身と家族を高リスクの状況に置きます。混雑した屋内の用事の際には、可能な限りお子様を自宅に滞在させましょう。それが不可能な場合は、保護性のより高いマスクを着用し、お子様に他者との距離を保たせ、その場で過ごす時間を制限しましょう。
- **柔軟になる。**COVID-19がより簡単に拡散する状況に陥った場合、家族の計画を変えたり、その場から出る用意をしましょう。例えば、マスクを着用していないたくさんの方が集まる混雑した試合後の集まりなど。
- **手洗いの重要性を強調する。**お子様に洗っていない手で食事をしたり、顔を触ることを避けるよう指示しましょう。

- **家族全員がワクチン接種を完了するまで、旅行をしない。**ワクチン未接種のお子様カリフォルニア州外に旅行する場合、検疫する必要があります。他のワクチン未接種の友達と遊んだり学校に戻る前に検疫をすませましょう。
- **病気のお子様は自宅に滞在させる。**病気のお子様は自宅滞在して他者から離れましょう。学校やデイケアに行かせないでください。COVID-19の症状がある場合、医師に相談し、COVID-19検査を受けてください。



ワクチン接種を完了していても、ご自身のリスクを減少させましょう。 COVID-19から重病になることから保護されてはいるものの、感染してワクチン未接種の子供に拡散する可能性があります。家族全員がワクチン接種を完了できるまで、多くの予防策を取り続けましょう。詳細は ph.lacounty.gov/reducerisk をご覧ください。