



# COVID-19: リスクの軽減 安全の確保と拡散の防止

特にワクチン接種を完了<sup>1</sup>していない人の間で COVID-19 ウイルスは拡散し続けています。より感染力の高いデルタ株は、現在ロサンゼルス郡で広範囲に及び感染拡大しています。

以下の情報は、誰が感染して病気になるリスクが最も高いか、どのような状況がより高リスクかなど、安全を保ち、COVID-19 の拡散を遅くする方法は何かを人々が理解する上で役立つものです。

マスクの着用、ワクチン接種や検査の陰性結果の証明を提示する必要がある場合など、**公共の場で従わなければならない規則**については、[公共の場における COVID-19 予防](#)のウェブページをご覧ください。

## 最もリスクが高い人は？

ワクチン接種を受けていない人が COVID-19 に感染するリスクが最も高いです。ファイザーやモデルナの COVID-19 ワクチンシリーズを完了していない（例：1 回目の接種のみを受けた人など）人、及び幼齢のためまだワクチン接種の出来ない子供を含みます。ワクチン接種を受けていない高齢の成人や、[特定の医療状態](#)を持つ人は、より重症な COVID-19 感染症を現すリスクが最も高いです。

ワクチン接種を完了していても免疫力が大幅に低下している<sup>2</sup>人は、ワクチンにうまく反応しない可能性があるため、追加のワクチン接種を受けた後でも、COVID-19 に感染するリスクが高いとみなされます。

ワクチン接種を完了している人は COVID-19 に感染するリスクが最も低く、COVID-19 から重病になったり死に至ることから良く保護されています。ワクチン接種を完了している人の中で少人数の人が COVID-19 ウイルスのデルタ株に感染しています。このような「ブレイクスルー感染」は非常に効果的なワクチンにも予期されることです。重要なことに、ブレイクスルー感染は症状がある場合でも大抵は軽症で済みます。ワクチン接種を完了している人が他者にウイルスを拡散することも可能です。

## どの状況がより高リスクか？

COVID-19 のウイルスがどのように拡散するかを理解することが重要です。これにより、自身へのリスクを判断し、異なる状況下で自身を守るステップを取れるようになります。

ウイルスは COVID-19 感染者が空気中に放出する呼吸器の飛沫を通して、人と人との間で拡散します。例えば、話したり、歌ったり、叫んだり、くしゃみをしたり、激しく呼吸する時に起こります。これらの飛沫は他者が息を吸うことや他者の目、鼻、口に付着することで拡散します。COVID-19 感染者に近づけば近づくほど、感染のリスクは高くなります。換気の悪い閉ざされた場所ではウイルスの入った飛沫が集結して 6 フィート以上

<sup>1</sup>ファイザーかモデルナの 2 回接種のワクチンシリーズ、又はジョンソン&ジョンソンの 1 回接種のワクチンを受けた後、又は世界保健機関が緊急時の使用を許可しているリストに載っている COVID-19 のワクチンシリーズを受けた後の 2 週間後に、COVID-19 に対するワクチン接種を完了していると見なされます。詳細は[ワクチン接種完了者](#)に関するウェブページをご覧ください。

<sup>2</sup>医療状態を持つ方や免疫系を抑制する薬を服用している方は、ワクチンの完全な保護を受けれていない可能性があります。これは、現在血種や血液癌の癌治療を受けている方、臓器移植を受け、免疫系を抑制する薬を服用している方、過去 2 年以内に造血幹細胞移植を受け、免疫系を抑制する薬を服用している方、中等度から重度の原発性免疫不全症（ディジョージ症候群やウィスコット・アルドリッジ症候群など）を持つ方、進行性、又は未治療の HIV 感染症を持つ方、高用量副腎皮質ホルモンやその他の免疫反応を抑制する薬によって治療を受けている方たちを含みます。これらの状態や似たような状況にある方は、掛かりつけの医師にご相談ください。ワクチンの追加接種が推奨される時期を含むさらなる情報は、アメリカ疾病予防管理センターの[中等度から重度の免疫不全症候群を持つ人向けの COVID-19 ワクチン](#)のウェブページをご覧ください。

の場所に拡散するため、感染のリスクを高くします。飛沫は、感染者が部屋を出た後も空気中に残ることがあります。

マスクが重要になるのはこのためです。マスクをすることで私たちが空気中に放出する呼吸器の飛沫の数を減らすと同時に、飛沫を吸い込む数も減らします。

飛沫の付着した表面を触った手で目、鼻、口を触ることからウイルスが拡散することも、稀ではありますが可能性はあります。

**COVID-19 がより簡単に拡散する特定の場所があります。**

- 換気の悪い閉鎖された場所
- 大勢の人が集まった混雑した場所
- 特に誰かと一緒に話している（又は激しく呼吸をしている）など濃厚接触をする状況。

**COVID-19 のリスクを軽減するには**

- ワクチン接種を受ける。これは COVID-19 に対する保護の最善方法です。（以下の[ワクチン接種](#)をご覧ください。）
- しっかりとフィットし適切なフィルターを行うマスクを着用する。マスクはご自身とワクチン接種を受けていない他者を保護するための最も強力なツールのひとつです。（以下の[マスク](#)をご覧ください。）
- 混雑する場所を避ける。混雑する場所（特に屋内）にいることは、あなたへのリスクを高めます。屋内に行かなければならない場合、非ピーク時を選び、より保護力の高いマスクを着用することを考慮し、その場所にいる時間を制限しましょう。
- 換気を良くする。屋外に出ましょう。可能な限り、換気の悪い屋内スペースを避けましょう。窓やドアを開け、扇風機や携帯用空気清浄機の使用や、暖房やクーラーを入れたり、フィルターをアップグレードしてください。（CDPH の[ガイドンス](#)と[ファクトシート](#)を参照のこと）。
- 社交やフィットネスのアクティビティには屋外スペースを選びましょう。
- 距離を置く。世帯外のワクチン接種の有無がわからない人と接する場合、腕 2 本分（約 6 フィート）をガイドとして物理的距離を置きましょう。
- ワクチン接種を受けていない多くの異なる人と社交するのではなく、同じ友達や親類と交流しましょう。
- 柔軟性を持つ。COVID-19 がより簡単に拡散する場所にいると気づいた場合、自ら進んで計画を変更したり、その場から去るようにしましょう。例：マスクを着用していない大勢の人がいる騒がしい混雑した屋内レストランなど。
- 特に多くの人が表面に触れるような公共の場所にいた後などに、頻繁に手を洗い、及び/又は手指消毒剤を使いましょう。洗っていない手で食事をしたり顔を触らないようにしましょう。
- 病気の時は家に滞在する。COVID-19 の症状を現した場合は、医師に相談して検査を受けましょう。COVID-19 検査の結果が出るまで、又は医療従事者からの COVID-19 陰性診断を受けるまで、他者から

離れて自宅滞在しましょう。症状や病気になった場合にするかは [ph.lacounty.gov/covidcare](https://ph.lacounty.gov/covidcare) をご覧ください。

- ワクチン接種を完了するまで旅行は控えましょう。ワクチン接種を完了していないまま旅行する場合は旅行後に自宅待機や検疫を含む、CDC の [国内](#) と [海外](#) 旅行のガイダンスに従ってください。

## ワクチン接種

ワクチン接種は自身と大切な人を COVID-19 から保護する最善方法です。これは COVID-19 の変異株を含むウイルスの拡散を遅くします。これはさらに、新しく、より危険な変異株が生成するチャンスを下げるのに役立ちます。

- あなたがすでにワクチン接種を完了しているなら、ご家族、お友達、同僚、ご近所の方などにワクチン接種を薦めてください。これには、推奨されている追加接種またはブースター接種が含まれます。[COVID-19 ワクチンの適格性：プライマリー、追加、及びブースター接種](#) をご覧ください。
- あなたがまだワクチン接種を完了していない場合、今すぐワクチン接種を受けることを考慮してください。ワクチンは安全、かつ効果的で滞在資格に関わらず全ての人に無料で提供されています。懸念がある場合は医師にご相談ください。

ロサンゼルス全体で幅広く、予約なしでワクチン接種が可能です。[www.VaccinateLACounty.com](https://www.VaccinateLACounty.com) にアクセスし、お近くのワクチン接種場をお探してください。予約の手助けやワクチン接種場までの移動手段が必要な場合、又は家から出られない方は、1-833-540-0473 までお電話を。年中無休、午前 8 時から午後 8 時半までご利用できます。また、2-1-1 でも、年中無休で様々な異なる言語にて情報を得ることが出来ます。

## マスク

マスクは鼻と口を覆う形でぴったりとフィットし、より良いフィルターを提供するように少なくとも 2 層である必要があります。ワクチン接種を完了していない可能性のある他者と持続的に濃厚接触する環境にいる場合、「[二重マスク](#)」（サージカルマスクの上に布製のマスクを着用する）や、N95 を着用することを考慮しましょう。より高いレベルの保護を提供します。あなたがワクチン接種を完了しておらず、屋内又は混雑した屋外にいる場合、これは特に重要です。

現在、ロサンゼルス郡のすべての屋内の公共施設、会場、集会、公共及び民間企業、屋外のメガイベント（コンサート、スポーツゲーム、パレードなどの **10,000** 人以上の参加者を含むイベント）でマスク着用が義務付けられています。いくつかの例外もあります-改訂された [衛生担当官命令](#) と以下の情報を参照してください。

ワクチン接種の有無に関わらず、すべての人\*がマスクを着用する必要がある場所：

- ロサンゼルス郡内のすべての屋内の公共施設、会場、集会、及び公的及び民間企業
- 飛行機、電車、バス、フェリー、タクシーやライドシェア、その他すべての公共交通機関
- 空港、バスターミナル、駅、マリーナ、海港やその他の港、地下鉄駅などの交通の中心となる場所、又はその他の交通手段を提供するエリア
- 医療現場（介護施設を含む）
- 州や地域の刑務所と拘置所
- シェルターとクーリング・センター
- 青少年にサービスを提供する屋内施設（幼稚園、小中高等学校、保育所、デイキャンプなど）

- 屋外のメガイベント（コンサート、スポーツゲーム、パレードなどの10,000人以上の参加者を含むイベント）
- ビジネスまたは会場がマスク着用を方針とするその他の屋外の場所

### 推奨

- 集会参加者の全員がワクチン接種を完了していない場合、同一世帯以外の人との屋内での個人的な集会ではマスクを着用することが強く推奨されます。
- 屋外の大規模なイベント（メガイベントよりも小規模）で、マスクを着用することが強く推奨されます。特に入退場、トイレの使用、飲食物の購入の際に列に並んでいる時。
- 物理的距離を確保することが不可能であったり実践的ではない混雑するプレイグラウンドやその他の屋外で、子供たちのマスク着用が強く推奨されます。
- ワクチン接種を完了していない場合は、混雑した屋外でマスクを着用することが強く推奨されます。
- ワクチン接種を完了していない可能性のある他者との濃厚接触が続く状況にある場合は、2枚のマスク（二重マスク）または高性能マスク（N95またはKN95など）を着用するなど、より高いレベルの保護用品を着用することを検討してください。これは、あなたがワクチン接種を完了しておらず、屋内または混雑した屋外にいる場合に特に重要です。

注：以下の場合は、マスクを取り外すことができます。

- テーブルやカウンター、又はチケットの必要な席などの特定の場所に着席または立って、飲食する場合。これは飲食中に一時的にマスクを取り外し、飲食後にすぐに着用する必要があることを意味します。さらに、サービスを待っている間、コースとドリンクの間や、飲食後に席に着いている時にマスクを着用する必要があります。
- 個別の部屋またはスペース内に一人である場合。
- シャワー使用時または水泳中。
- マスクを外さないとできない個人衛生サービスまたはパーソナルケアサービス（フェイシャルやシェービングなど）を受ける場合。

\*2歳未満の子供や特定の疾病や障害のある人、及び医療従事者からマスクを着用しないように指示されている人など、マスクを着用してはいけない人もいます。2〜8歳の子供は、大人の監督下にある場合にのみマスクを着用するようにしてください。マスクを着用すべきでない人と意思疎通が困難、又は特定の障害を持つ人への特別考慮事項をご覧ください。

\***職場では**、労働者はCal / OSHA 及び衛生担当官命令により指示されている最高保護を提供するマスクの要件に従わなければなりません。代替の安全対策が講じられている場合、ある状況では、特定の従業員にマスクの着用を免除される場合があります。職場の要件の詳細については、衛生担当官命令 及び ビジネス向けベストプラクティス のウェブページをご覧ください。

マスクに関する詳細は [ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks) をご覧ください。