

## 新型コロナウイルス (COVID-19) から あなたと周囲の人を守るために



コロナウイルス感染症2019 (COVID-19) は、インフルエンザに似た新しいタイプの呼吸器感染症です。感染者の咳やくしゃみからの飛沫を介して拡散します。

### 1. 一般的な症状はどのようなものですか？

- 咳、発熱、および息苦しさ(呼吸困難)
- COVID-19に感染したほとんどの人は、軽度の症状のみで回復します。ただし、高齢者、妊娠中の女性、免疫力が低下している人、および基礎疾患のある人は重篤な疾病へのリスクが高くなります。

### 2. 自分や周囲の人を守るために、何ができますか？

- あなたが65歳以上、または深刻な健康状態にある場合は、ウイルス発生期間中はシェルターに滞在することを検討してください。シェルターでは、深刻な病気からあなたを守るためのサービスを提供しています。
- 病気のひととの濃厚接触を避けてください。このウイルス発生期間中は、他の人から約6フィートの距離を保つようにしてください。
- 高齢者(65歳以上)または深刻な健康状態にある場合は人混みを避けてください。
- 石鹸と水で20秒間以上手を洗うか、アルコール濃度60%以上の手指アルコール消毒液を使用してください。目、鼻、口に触れないようにしてください。

ホームレスを経験している方 Q&A

03/18/20 Pocket Card (Japanese)

## 新型コロナウイルス (COVID-19) から あなたと周囲の人を守るために



コロナウイルス感染症2019 (COVID-19) は、インフルエンザに似た新しいタイプの呼吸器感染症です。感染者の咳やくしゃみからの飛沫を介して拡散します。

### 1. 一般的な症状はどのようなものですか？

- 咳、発熱、および息苦しさ(呼吸困難)
- COVID-19に感染したほとんどの人は、軽度の症状のみで回復します。ただし、高齢者、妊娠中の女性、免疫力が低下している人、および基礎疾患のある人は重篤な疾病へのリスクが高くなります。

### 2. 自分や周囲の人を守るために、何ができますか？

- あなたが65歳以上、または深刻な健康状態にある場合は、ウイルス発生期間中はシェルターに滞在することを検討してください。シェルターでは、深刻な病気からあなたを守るためのサービスを提供しています。
- 病気のひととの濃厚接触を避けてください。このウイルス発生期間中は、他の人から約6フィートの距離を保つようにしてください。
- 高齢者(65歳以上)または深刻な健康状態にある場合は人混みを避けてください。
- 石鹸と水で20秒間以上手を洗うか、アルコール濃度60%以上の手指アルコール消毒液を使用してください。目、鼻、口に触れないようにしてください。

ホームレスを経験している方 Q&A

03/18/20 Pocket Card (Japanese)

## 新型コロナウイルス (COVID-19) から あなたと周囲の人を守るために



- 咳やくしゃみはティッシュで覆い、ティッシュを捨ててください。ティッシュがない場合は、手ではなく袖で覆ってください。
- 飲食物、パイプやタバコを他の人と共有しないでください。毛布や寝具の共有は避けてください。
- 誰かと狭いスペースを共有している場合は、お互いの顔を近づけないように、頭を反対にむけて寝るようにしてください。
- 家庭用クリーニング用品またはウェットティッシュで、頻繁に触れるものや表面の清掃をするようにしてください。

### 3. COVID-19の症状がある場合はどうすればよいですか？

- 病気のときは他のひととの濃厚接触を避けてください。
- マスクは病気の場合、または指示された場合のみ使用してください。体調が悪く、症状が心配な場合は、病院に行く前にまず医師に連絡してアドバイスを求めてください。かかりつけの医師がいない場合は、211に電話してください。
- 路上やシェルターでの安全を確保するための計画を立てたい場合は、医師に相談してください。体調が悪いときは、友人、ソーシャルサポート、ケースマネージャーやアウトリーチワーカーに連絡して、セルフケアの計画を立ててください。
- 呼吸困難や脱水症状などの重篤な症状がある場合は、911に電話するか、すぐに救急病院に行ってください。

詳細については、公衆衛生局の [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov) をご覧ください。

## 新型コロナウイルス (COVID-19) から あなたと周囲の人を守るために



- 咳やくしゃみはティッシュで覆い、ティッシュを捨ててください。ティッシュがない場合は、手ではなく袖で覆ってください。
- 飲食物、パイプやタバコを他の人と共有しないでください。毛布や寝具の共有は避けてください。
- 誰かと狭いスペースを共有している場合は、お互いの顔を近づけないように、頭を反対にむけて寝るようにしてください。
- 家庭用クリーニング用品またはウェットティッシュで、頻繁に触れるものや表面の清掃をするようにしてください。

### 3. COVID-19の症状がある場合はどうすればよいですか？

- 病気のときは他のひととの濃厚接触を避けてください。
- マスクは病気の場合、または指示された場合のみ使用してください。体調が悪く、症状が心配な場合は、病院に行く前にまず医師に連絡してアドバイスを求めてください。かかりつけの医師がいない場合は、211に電話してください。
- 路上やシェルターでの安全を確保するための計画を立てたい場合は、医師に相談してください。体調が悪いときは、友人、ソーシャルサポート、ケースマネージャーやアウトリーチワーカーに連絡して、セルフケアの計画を立ててください。
- 呼吸困難や脱水症状などの重篤な症状がある場合は、911に電話するか、すぐに救急病院に行ってください。

詳細については、公衆衛生局の [www.publichealth.lacounty.gov](http://www.publichealth.lacounty.gov) をご覧ください。