

# 新型コロナウイルス (COVID-19)

## 最近の更新：

12/20/20：COVID-19と診断された人と濃厚接触した個人に必要な検疫期間が短縮されました。現在、濃厚接触者は、自己検疫（自宅または別の住居に滞在し、他の人から離れる）を行い、最後に症例に接触してから14日間ではなく、10日間自身の症状を監視する必要があります。

12/2/20：同一世帯以外の個人との公的及び私的な集会はすべて一時的に禁止されています。



## 重要点

- COVID-19は、人と人との濃厚接触や、ウイルスが付着している物や表面に触れることで拡散する。
- 最善の予防策は次のとおりです。
  - 布製フェイスマスクを着用する
  - 物理的距離を置く
  - こまめに手を洗う
  - 洗っていない手で目、鼻、口に触れないようにする
  - 病気の場合は自己隔離する
  - COVID-19感染者と濃厚接触した場合の検疫を行う
  - 物理的距離の実践
  - 布製フェイスマスクの着用
- COVID-19の症状がある人、またはCOVID-19感染者と濃厚接触した人は、検査を受ける必要があります。

## 詳細情報

ロサンゼルス郡公衆衛生局

2-1-1までお電話ください

<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>

アメリカ疾病予防管理センター (CDC)

<http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

## 1. コロナウイルスはどのように拡散のでしょうか？

ヒトコロナウイルスは他の呼吸器疾患と同じように拡散し、以下のような経路で症状の出ている感染者から他の人に拡散します。

- 咳やくしゃみをする際に出る飛沫
- 感染した人の世話をする時などの濃厚接触

ウイルスが付着している表面や物に触れた手で、自分の口、鼻、または目に触れることで、COVID-19に感染する場合がありますが、これはウイルス拡散の主要な経路であるとは考えられていません。

COVID-19に感染していても自覚症状がなく、他者に感染を拡散させてしまう場合があります。

## 2. COVID-19の症状は何ですか？

これまで報告された病状には、軽度の症状から入院を要するもの、場合によっては死に至るような重度のものまで様々です。人によってはCOVID-19に感染しても症状が出ない場合もあります。

COVID-19の症状には、発熱、咳、息切れまたは呼吸困難、悪寒、疲労、筋肉または体の痛み、頭痛、喉の痛み、吐き気または嘔吐、下痢、鼻づまりまたは鼻水、または味覚や嗅覚の新たな喪失があります。これらの症状がすべてではありません。深刻な、または懸念される上記の症状が見られる場合、医療従事者にご相談ください。症状の詳細については、[ph.lacounty.gov/covidcare](http://ph.lacounty.gov/covidcare)を参照してください。

## 3. このような症状がある場合はどうすればいいですか？

COVID-19の症状のある人は、医療従事者に連絡し、COVID-19検査を受けることを検討してください。病気の際は他者から離れて自宅滞在してください。COVID-19に感染している場合は、[自己隔離の指示 \(ph.lacounty.gov/covidisolation\)](http://ph.lacounty.gov/covidisolation)に従う必要があります。これには、症状が最初に現れてから少なくとも10日間、かつ解熱剤を使用せずに発

# 新型コロナウイルス (COVID-19)

熱が治まり、症状が改善してから少なくとも1日間（24時間）の自宅待機が含まれます。

COVID-19検査結果が陽性であった場合、ご自身と**濃厚接触**した方々に、10日間検疫を行い、健康状態を監視をする必要があることを必ず伝えてください。いかなる症状も現れず、接触後11日目から14日目の期間、自身の健康状態を監視し、通常のCOVID-19の予防措置に特に注意を払う場合は、接触後10日目に検疫を終了することができます。濃厚接触者は、感染の有無を確認するためにCOVID-19検査を受けることが推奨されます。最後に**濃厚接触**してから少なくとも14日間検疫をする必要があることを必ず伝えてください。検査結果が陰性であった場合でも、10日間検疫を行う必要があります。追加の指示として、COVID-19感染者と濃厚接触した方向け自己検疫に関する指示([ph.lacounty.gov/covidquarantine](https://ph.lacounty.gov/covidquarantine))をご覧ください。

高齢者、免疫力が低下している人、及び基礎疾患のある人でCOVID-19の症状を発症している場合は、症状が軽度であっても早期に医師に連絡してください。

呼吸困難、胸部の痛みや圧迫感、唇や顔の血色が悪くなっている場合、または精神が混濁したり、意識が朦朧とする場合は、すぐに9-1-1に電話するか、救急室に行く必要があります。緊急でない場合は、診察を受ける前に医師にご連絡ください。

## 4. COVID-19に曝露したと思われる場合はどうすればよいですか？

濃厚接触者」の基準を満たす場合、感染者に最後に曝露した日から10日間、自己検疫と健康状態の監視を行い、COVID-19の検査を受けてください。いかなる症状も現れず、接触後11日目から14日目の期間、自身の健康状態を監視し、通常のCOVID-19の予防措置に特に注意を払う場合は、接触後10日目に検疫を終了することができます。以下の該当する場合、あなたは濃厚接触だと見なされます。

- COVID-19感染者から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る、食器を共有する、キスをする、または保護具を着用せずに介護を行うなど、COVID-19感染者の体液及び/または分泌物に保護具を着用せずに接触した場合。

COVID-19感染者は、症状が最初に始まる2日前から自宅隔離の終了（[COVID-19感染者向けの自宅隔離の指示](#)にて説明）が許可されるまでの期間、他の人にウイルスを感染させる可能性があります。COVID-19検査が陽性であっても症状がない人は、検査を受ける2日前から検査後10日後まで他者への感染力があると見なされます。追加指示は自宅指示ガイドをご覧ください。

検疫の基準を満たさなくても、人の集まる場所にいた、及び/または、フェイスカバーを着用していない人と6フィートの距離を保ちながら濃厚接触をした場合、検査を受け、14日間自宅滞在することを考慮してください。最近、他の州や国に必須ではない旅行をした人は、10日間自己検疫をするよう指示されています。この場合、接触を世帯内の人のみに制限してください。世帯内で他の人から少なくとも6フィート離れた場所にいるようにし、自宅でもフェイスカバーを着用し、こまめに手を洗い、頻繁に触れる物の表面を清掃してください。症状が出た場合は、医療従事者に連絡して、検査を受けることを相談してください。

# 新型コロナウイルス (COVID-19)

## 5. コロナウイルスの検査を受けるべきですか？

コロナウイルスの症状がある方は検査を受けることをお勧めします。コロナウイルスに起因すると思われる新しい症状が発生している場合は、医師に連絡して、検査を受けることについてご相談ください。また、[covid19.lacounty.gov/testing](https://www.covid19.lacounty.gov/testing)にアクセスするか、2-1-1に電話して、無料検査の当日または翌日の予約をつくることもできます。

COVID-19感染者と濃厚接触した場合は、検査を受けることをお勧めします。これは、あなたが感染しているかどうか、及びあなたが他者に感染させる恐れがあるかを確認するためのものです。検査結果が陰性であっても、検査を継続する必要があるのでご注意ください。詳細については、[ph.lacounty.gov/covidtests](https://ph.lacounty.gov/covidtests)をご参照ください。

集会や活動に参加して、人の集まる場所にいた、及び/または、フェイスカバーを着用しておらず、6フィートの距離を保っていない人と濃厚接触したため、COVID-19に曝露された可能性のある人は、検査を受けて14日間自宅滞在することを考慮してください。

## 6. 新型コロナウイルスはどのように治療しますか？

COVID-19による病気の治療法はありません。しかし各症状に対しての治療は可能です。治療は患者の状態に基づいて行われます。

この感染症に対して予防や治療ができるという虚偽の宣伝をしている製品にはご注意ください。詳しい情報は、[COVID-19をめぐる詐欺と不正行為](#)をご覧ください。

## 7. COVID-19 から自分や周囲の人をどのように保護したらいいですか？

ご自身や他者へのCOVID-19 [感染リスク低減](#)するために、日々遂行できる予防策があります。次のような対策を実践してください。

- 自宅の外にいる場合や、世帯内の人ではない人と接する際に布製フェイスカバーを着用する。
- [社会的または物理的距離](#)を確保する。外出する場合は、できるだけ他者から6フィート離れる。
- 人混みの多い場所を避け、他者との距離を確保する。
- 同一世帯以外の人とのやり取りを短時間に抑える。
- 特にトイレの後、食事前、鼻をかんだり咳やくしゃみをした後は、石鹸と水で20秒以上手を洗う。
- 石鹸と水がない場合はアルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用する。汚れが目立つ場合は必ず手を洗う。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れないようにする。
- キスをしたり、コップや食器、おもちゃ、スポーツ用品などを共有するなどの（共有前に消毒されていない限り）濃厚接触を避ける。
- 頻繁に触れる物や表面には触れないようにするか、通常家庭用洗浄用品を使用して清掃し消毒する。
- 咳やくしゃみはティッシュで覆い、そのティッシュはゴミ箱に捨てる。ティッシュがない場合は、（手

# 新型コロナウイルス (COVID-19)

ではなく) 袖を使って覆う。

- 換気を良くする。安全であれば、外出するか窓を開ける。
- 基礎疾患がある人は、COVID-19によって深刻な病気になるリスクははるかに高くなります。ロサンゼルス郡に居住する脆弱な方々は可能な限り自宅待機を行うことが非常に重要なので、食料品や薬を届けてもらおうようにする。

## 8. 一緒に住んでいない家族や友人と一緒に訪問できますか？

現時点では、同居していない人々から離れている必要があります。異なる世帯の人々の周囲で時間を過ごす、COVID-19感染のリスクが高まります。直接接触する人が少なければ少ないほど、COVID-19に感染するリスクは低くなります。2020年12月18日の時点で、同一世帯以外の個人とのすべての私的及び公的な集会は一時的に禁止されています（信仰に基づく奉仕及び抗議活動を除く）。

COVID-19の感染によって重症な病気や死に至る可能性の高い人（高齢者や慢性医療状態を持つ人など）は、いかなる私的会合に参加しないことを強くお勧めします。医療グレードのマスクは布製フェイスカバーよりも優れた保護を提供するため、同一世帯以外の人と濃厚接触する高リスクの人は、医療グレードのフェイスカバーの使用を強く考慮してください。

## 9. マスクを着用する必要はありますか？

2歳以上のすべての人は、外出する際、鼻や口を覆うために布製のフェイスカバーを着用する必要があります。これらのフェイスカバーは、感染していても感染の兆候を見せていない場合に他の人をあなたの呼吸器の飛沫から保護するために使用されます。新しい研究によると、布製フェイスカバーは、他者の呼吸器の飛沫から着用者にもいくつかの保護を提供することがわかっています。COVID-19の症状のある人、またはCOVID-19感染者は、医師の予約のために外出する際に（可能な場合）手術用フェイスマスクを使用してください。

2歳未満の子供や乳幼児には布製フェイスカバーを着用させないでください。8歳未満の子供がフェイスカバーを着用している場合は、呼吸が妨げられたり、窒息することなく安全に呼吸しているか大人が監督してください。呼吸に問題がある、意識がない、または補助なしにマスクまたは布製フェイスカバーを外すことができない、及び医療提供者から医学的理由のためにマスクを着用しないように指示された人は、マスクまたは布製フェイスカバーを着用してはなりません。詳細については、[布製フェイスカバー](#)に関するガイダンスを参照ください。

## 10. 旅行は安全ですか？

カリフォルニア州は渡航自粛勧告を刊行しており、必須ではない旅行は中止し、カリフォルニアに出入りする書社は14日間自己検疫することを推奨しています。旅行はCOVID-19の感染及び拡散の可能性が高まるため、自宅待機することが自身や他者を病気から守る最善の方法です。空港、バス停、駅、休憩所は、旅行者が大気中や物の表面に存在するウイルスにさらされる可能性のある場所であり、他者から6フィートの距離を確保することが難しい場合があります。旅行を考えている場合は、以下のことを考慮してください。

# 新型コロナウイルス (COVID-19)

- COVID-19 は旅の行先で蔓延しているかどうか。
- 自身、または自身と一緒に旅行、訪問、また目的地や帰宅後に一緒に時間を過ごす人が、COVID-19 で重症化する可能性が高いかどうか。
- 旅行先、または帰国する国、州、自治体では、14 日間の自宅待機が義務付けられているかどうか。
- 自宅待機の必要がある場合、または COVID-19 で病気になった場合、仕事や学校を休む必要があるかどうか。

病気の場合、または過去 14 日間に COVID-19 感染者が周囲にいた場合は旅行しないでください。

旅行する必要がある場合は、上記の質問「COVID-19 から自分や周囲の人をどのように保護したらいいですか？」の手順、及び CDC の [旅行](#) のウェブページの「旅行の準備をするためのヒント」に従って、自分や他者を保護してください。このウェブページでは、さまざまなタイプの旅行によるリスクについても説明しています。

他の州や国への必須ではない旅行後は、14日間自宅検疫を行い、接触を世帯内の人のみに制限するよう指示されています。必須ではない旅行は、観光や娯楽目的での休暇旅行の一部として行われる旅行を指します。

必須労働者として考えられ、業務や学校のために旅行をする人は、ロサンゼルス郡に帰った後に自宅滞在する必要があります。必須労働者とは、重要な経済基盤、経済的サービス、サプライチェーン、衛生、緊急治療、地域の安全とセキュリティを提供する人を指します。必須労働者と考えられる人の詳細については、「業務を安全に再開する」の5ページと14ページ、そして「地域衛生担当官命令」をご覧ください。

## 11. 職場、公共の場所、ビジネスが安全に営業を再開する時期を知るにはどうすればいいですか？

公衆衛生局のウェブサイトアクセスして、[ロサンゼルス郡で開いている施設](#) をご確認ください。ビジネスを訪問前に事前にオンラインで確認するか、電話して安全対策について尋ねることをお勧めします。

いくつかの場所が営業を再開されていますが、ウイルスは何も変わっておらず、COVID-19は依然として深刻なリスクであることを認識することが重要です。依然として、濃厚接触者間で容易に拡散しています。社会的（物理的）距離措置を実践し続け、他者の周囲にいるときは常に布製フェイスカバーを着用し、こまめに手を洗うことで、COVID-19の [リスクを軽減](#) することができます。また、病気の場合や病気の人と濃厚接触した場合は、必ず自宅待機を行ってください。

## 12. COVID-19 のためにストレスを感じる場合はどうすればいいですか？

感染症の発生に関するニュースを見聞きする際、不安に思いストレスを感じるのは普通なことです。ご自身の身体面や精神面の管理が大切です。ロサンゼルス郡精神衛生局（LACDMH）の [COVID-19ウェブページ](#) と 211LAウェブページ [211la.org/resources/subcategory/mental-health](http://211la.org/resources/subcategory/mental-health) は、精神衛生と福祉のニーズと懸念に対処するための地域のリソースを提供しています。ガイダンスとリソースは、CDCのウェブページ、[ストレスへの対処方法](#) でも入手できます。ロサンゼルス郡の住民は、マインドフルネスと瞑想に関するリソースのコレクションである [ヘッドスペースプラス](#) にも無料でアクセスできます。

ロサンゼルス郡の住民は [Headspace Plus](#) に無料でアクセスすることができます。これは、英語とスペイン語でマインドフルネスと瞑想に関するリソースを提供しています。また、COVID-19に関連するストレス、恐怖、不安を管理するのに役立つ運動と睡眠の実践も提供しています。

# 新型コロナウイルス (COVID-19)

自身の精神衛生についてご相談がある場合は、医師またはロサンゼルス郡精神衛生局アクセスセンター一年中無休ヘルプライン (800) 854-7771まで連絡してください。「LA」を74174にテキスト送信することもできます。

## 13. 嫌がらせや差別を受けたと感じた場合はどうすればいいですか？

ロサンゼルス郡は、COVID-19の影響を受けているすべての住民が敬意と思いやりをもって接され、事実を恐怖から切り離し、偏見から守るよう取り組んでいます。COVID-19の発生は、人種差別や差別を広める理由にはなりません。人種、出身国、その他のアイデンティティに基づく嫌がらせや差別を受けている場合は報告してください。2-1-1は、犯罪が行われたかに関係なく、ロサンゼルス郡内で発生したヘイトクライム、憎悪行為、及びいじめについて電話またはオンラインで報告を受け付けています。2-1-1に電話するか、<https://www.211la.org/resources/service/hate-crimes-reporting-22>にてオンラインで報告書を提出してください。

## 14. その他にできることはありますか？

- かかりつけの医療従事者がいない場合は探す。かかりつけ医を見つける手助けが必要な場合、ロサンゼルス郡年中無休情報ライン 2-1-1に電話するか、[2-1-1 LA ウェブサイト](#)にアクセスしてください。
- インフルエンザの予防接種を受けてください。インフルエンザは COVID-19 と同時期に発生するため、あなたと周りの人をインフルエンザから守ることが重要です。無料、または安価で予防接種を受けられる場所の情報は、211に電話するか、[ph.lacounty.gov/media/FluSeason](http://ph.lacounty.gov/media/FluSeason) をご覧ください。
- 検疫や隔離が必要になった場合に備えて食料品と必須備蓄品を 14 日間分準備する。
- 新型コロナウイルスに関する最新で正確な情報は、以下の信頼できる情報源から必ず確認する。
  - ロサンゼルス郡公衆衛生局 (LACDPH、郡)
    - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
  - カリフォルニア州公衆衛生局 (CDPH、州)
    - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
  - アメリカ疾病予防管理センター (CDC、国立)
    - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
  - 世界保健機関 (WHO、国際)
    - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

ご質問・ご相談などございましたら、2-1-1 までお電話ください。