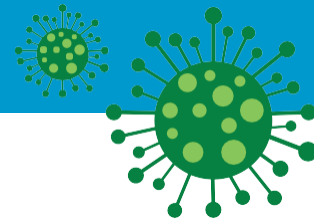


# COVID-19



## 自宅での COVID-19 蔓延を防ぐ方法

あなたがCOVID-19に感染した場合、ご家族の方があなたからウイルスに感染するリスクが高くなります。しかし、ご自宅でのCOVID-19の蔓延を軽減するためにできることがあります。

### COVID-19 感染者

- ドアを閉めた部屋で一人で隔離を行う。必要な場合を除き、部屋を出ないようにする。他の人に、飲食物やその他の必需品をドアの外に置いてもらう。
- 医療ケアを受ける場合を除き、自宅に留まり、訪問者も迎えないようにする。
- 可能であれば、ご家族と異なるトイレを使用する。使用後は毎回消毒する。
- 手を頻繁に洗うか消毒する。
- 周囲に他の人がいるときは、保護機能の高いマスクを着用する。
- [ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation) に記載されている隔離手順に従う。



### COVID-19 感染者と同居している方

- できるだけ多くの新鮮な空気が入るよう自宅の換気を良くする。窓を開け、扇風機を使用して空気を外に出すか、空気清浄機を用いてCOVID-19のウイルス粒子を取り除く。
- 共有する場所から身の回り品を取り除き、食器、タオル、電話などのアイテムを共有しないようにする。
- 頻繁に触れる物の表面を頻繁に清掃する。
- トイレを共有する場合は、窓を開けるか換気扇を回し、COVID-19感染者が使用してから30分待つ。感染者の使用後すぐにトイレを使用する場合は、保護マスクを着用する。
- [ph.lacounty.gov/covidcontacts](https://ph.lacounty.gov/covidcontacts)に記載されている、検査、マスク、就業、および待機に関する指示に従う。

### 保護機能の高いマスクを着用する

- フィット感やフィルター機能の優れたマスクの着用は、ご家族の皆様の安全を守るための最善の方法の1つです。
- 他の方と一緒に部屋にいる場合は、全員がマスクを着用する必要があります。これは、特にCOVID-19感染者、介護者、およびCOVID-19による重症化リスクの高い人にとって重要です。
- 保護機能の高いフェイスマスク（N95、KN95、KF94）または二重マスク（医療用マスクの上に布製マスクを着用）を着用しましょう。
  - 2歳未満の子供にはマスクを着用させないでください。
  - 詳細は、[ph.lacounty.gov/masks](https://ph.lacounty.gov/masks)をご覧ください。



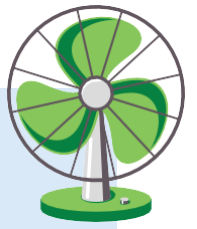
### COVID-19 感染者の世話をする

- 可能であれば、世帯内で重症化するリスクの低い人にCOVID-19感染者のケアをさせるようにしてください。
- お世話をする人がCOVID-19感染者の近くで過ごす時間を制限しましょう。
- ケアを提供するときは、保護マスクと手袋を着用してください。手袋を外したり、使用済みのものを扱った後は手を洗ってください。



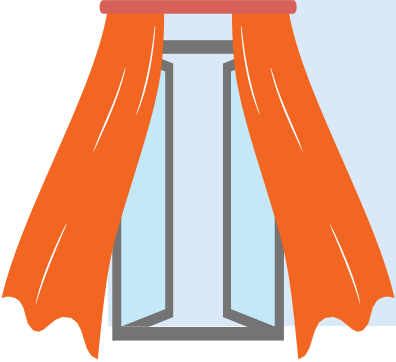
公衆衛生局（DPH）のCOVID-19情報ライン（833-540-0473、年中無休8:00am～8:30pm）にお電話ください。オペレーターが、隔離または待機を行う場所を探す手助け、COVID-19に関する質問への回答、その他の役立つリソースの提供をしています。

## 狭いスペースでの隔離



特にスペースが限られている場合、隔離や待機を行うことが困難な場合があります。COVID-19感染者を別の部屋で隔離できない場合は、他の予防策を講じて拡散を防止するか、DPH COVID情報ライン（833-540-0473）に電話してください。オペレーターが、自宅以外で安全に隔離できる場所を探す手助けをしています。

- 開いている窓の近くにCOVID-19感染者が滞在できる場所を用意します。
- 他の人と一緒に部屋にいる間は、その方々から離れて、保護機能の高いマスクを着用してください。
- 家の中の空気の流れを良くしてください。窓を開放したままにしておきましょう。COVID-19感染者に最も近い窓際に扇風機を置き、空気を外に出します。[CDCの自宅における換気の改善](#)のウェブページをご覧ください。
- ベッドの間隔はできるだけ離して（理想的には6フィート以上）配置します。これが不可能な場合は、頭と足が交互になるように寝てください。



## 重症化するリスクが高い人

- 65歳以上の人や基礎疾患のある方は、COVID-19に感染すると重症化するリスクが高くなります。これには、妊娠中の方や最近出産された方が含まれます。
- 可能であれば、COVID-19感染者をリスクの高いご家族から隔離してください。
- リスクの高い人は、介護者になったり、COVID-19感染者からケアを受けたりしないでください。
  - リスクの高い方がCOVID-19に感染した場合、重症化を予防するCOVID-19のお薬について医師に相談してください。お薬は症状が出始めてからできるだけ早く服用すると最も効果的です。詳細は、[ph.lacounty.gov/covidmedicines](https://ph.lacounty.gov/covidmedicines)をご覧ください。



## 多世代および集合住宅

- これらの世帯は、自宅でCOVID-19が拡散するリスクが高いです。
- 自宅でマスクを着用したり、COVID-19感染者の家族を他の人から隔離したりすることは、奇妙または不快に感じるかもしれません。しかし、それらの対策は、ご家族全員の安全を守るのに役立ちます。あなたのご家族は、限られた期間だけ、特別な安全上の注意に従えば良いのです。



ワクチン接種は、**COVID-19**からあなたとあなたの大切な方を守るための最善の方法です。ワクチン接種を受けていない人は、**COVID-19**に感染して重症化するリスクが最も高くなります。**5歳以上のすべての方は、COVID-19の予防のためにCOVID-19ワクチン接種を受けてください。**これには、推奨される追加接種またはブースター接種などの現時点で受けられるワクチン接種の全てが含まれます。



詳細については、QRコードをスキャンするか、[ph.lacounty.gov/covidisolation](https://ph.lacounty.gov/covidisolation)をご覧ください。

Prevent Spread at Home 4/13/22 (Japanese)