

# COVID-19について知っておくべきこと

## 1. COVID-19とは？

「コロナウイルス感染症 2019」や「COVID-19」は、インフルエンザに似た新しいタイプの呼吸器系感染症です。COVID-19の拡散を防ぐため、ご自身と周囲の方の身をどう守ればいいのかをしっかり把握して下さい。

## 2. どのように広がるのか？

- 感染した人が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など、感染者との濃厚接触

## 3. 典型的な症状は？

- 咳、発熱、呼吸困難
- COVID-19に感染した人のうち大半が軽度の症状で自然治癒します。一方、高齢者、妊婦、免疫系が弱い人、その他健康面に問題のある人は症状が悪化するリスクがあります。

## 4. 自分や周囲の人をどう守ればいいのか？

- 65歳以上あるいは健康に著しく問題がある場合は、感染拡大が収束するまでシェルターに留まる。シェルターには病気から宿泊者を保護するサービスを提供している場合があります。
- 具合が悪そうな人との濃厚接触は避ける。
- 感染症が発生している間は、他の人との距離を6フィート以上保つよう心がける。
- 65歳以上あるいは健康に著しく問題がある場合は人混みを避ける。
- 石鹸と水で手を20秒以上洗う、あるいはアルコール濃度60%以上の消毒液を用いて消毒する。
- 目、鼻、口を手で触らない。
- 咳やくしゃみをする場合はティッシュで口と鼻を覆い、使い終わった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でなく袖でおさえて咳やくしゃみをする。
- 飲食物、パイプ、タバコ等を他の人と共用しない。毛布やシーツも同様です。
- 他の人と比較的狭いスペースを共用している場合は、頭を反対側に向けて顔を近づけないようにして寝る。
- よく触る物や表面は家庭用消毒剤やアルコールを含むウェットシートでこまめに清除する。

## 5. COVID-19と思われる症状が出た場合は？

- 具合が悪くなったら他の人との濃厚接触を避ける。
- シェルターや専門施設に滞在している場合、適切な処置がとれるように症状があることをスタッフに伝える。
- マスクは実際に具合が悪くなった場合や指示があった場合にのみ使う。具合が悪くなり、自分の症状について心配な場合は直接医療機関にアドバイスを求めに行く前にまず医師に電話で連絡する。かかりつけ医がない場合は、2-1-1まで電話する。
- 路上、あるいはシェルターでどう安全に過ごしたらいいのか医師と相談する。また、友達、ソーシャルサポート、ケースマネージャー、福祉ワーカーに連絡して、具合が悪い時のセルフケアについて対策を立てる。
- 症状がひどい時、呼吸困難や嘔吐下痢の症状がある場合は、911まで電話するか病院の救急処置室へ直接行く。

## 6. 準備できることは？

- かかりつけの医療機関の情報や連絡先を常備する。
- インフルエンザの予防接種を受ける。
- 薬や備蓄品は手元にしっかり用意しておく。
- 信頼できる情報源から情報を得る。
- ストレスを感じたら、身の回りの対人関係に頼る。自分や周囲の方をいたわり、必要なら手助けを求める。

現在、緊急事態で状況は目まぐるしく変わっています。訪問チーム、ケースマネージャー、公衆衛生局はさらなる情報や最新ガイダンスを提供します。詳しくは2-1-1までお電話下さい。