

COVID-19

COVID-19とは何ですか？

COVID-19は2019年に最初に人間に感染した病気です。これはSARS-CoV-2のウイルスが原因となります。新しいウイルスであるため、私達はこのウイルスを注意深く研究し、学び続けています。COVID-19に感染した人のほとんどは中度の症状を現しますが、COVID-19は重症な症状を現したり、死に至る場合もあります。COVID-19から重症な病気になるリスクが高いグループがいくつかあり、特に高齢者や、[特定の健康状態](#)にあるワクチン接種を受けていない方々がこれに当てはまります。人によっては感染しても症状が出ない場合やPost-COVID症候群を経験する人もいます。これには広範囲の新しい症状、再現症状、又は何週間、何か月にも渡る継続した健康問題を含みます。最初に症状がなかった人でも、Post-COVID症候群を経験することがあります。[アメリカ疾病予防管理センターの長期的影響](#)をご覧ください。

コロナウイルスの変異株とは何ですか？

全てのウイルスと同様、SARS-CoV-2も突然変異によって常に変化しています。これらの変異は、「変異株」と呼ばれる少し異なるバージョンのウイルスを生成します。場合によっては、変異はより簡単に拡散したり、重症の症状を与えたり、治療やワクチンに対し抵抗性を持つ場合もあります。現在アメリカ疾病予防管理センターは、アメリカ国内で認証されている3つの全てのワクチンが、これらの変異株から重症病気になったり、死に至ることを防ぐのに非常に効果的だということを確認しています。ロサンゼルス郡公衆衛生局の[COVID-19変異株のよくある質問](#)をご覧ください。

COVID-19はどのように拡散しますか？

SARS-CoV-2のウイルスは主に、空気中に放出されるCOVID-19感染者の呼吸器の飛沫を通して人から人へと拡散します。例えば、話したり、歌ったり、咳をしたり、叫んだり、くしゃみをしたり、激しく呼吸することで起こります。これらの飛沫は、他者が呼吸をする時に吸い込んだり、目、鼻、口に付着することで感染します。COVID-19感染者との距離が近ければ近いほど、感染するリスクは高くなります。また、換気の悪い閉鎖された場所も感染のリスクを高めます。ウイルスを持った飛沫が集結して、6フィート以上の空気中に拡散するためです。感染者が部屋から出た後も、この飛沫は空気中に残る場合もあります。飛沫の乗った表面を触ってから、目、鼻、口を触ることでこのウイルスが拡散することも、稀ですが可能です。アメリカ疾病予防管理センターの[COVID-19の拡散方法](#)をご覧ください。

COVID-19の症状は何ですか？

COVID-19の症状は以下の1つかその他を含みます：発熱、悪寒、咳、息切れや呼吸困難、疲労感、筋肉や体の痛み、頭痛、のどの痛み、吐き気や嘔吐、下痢、鼻づまりや鼻水、新しい味や匂いの損失。これらのいかなる症状、又はその他の気になる症状に関しては、医師に相談してください。医師を見つける手助けが必要な場合は、年中無休のヘルプラインに2-1-1まで電話をするか、[211LA.org](#)をご覧ください。症状に関する詳細や、病気になった際にどうするかは、[ph.lacounty.gov/covidcare](#)をご覧ください。

COVID-19検査はいつ受けるべきですか？

綿棒での鼻腔拭い液、又は唾液のCOVID-19の検査は、（ワクチン接種の有無に関わらず）以下の場合に受けましょう：

- COVID-19の症状がある場合、又は
- ワクチン接種を完了しておらず、COVID-19感染者と[濃厚接触](#)があった場合

検査は、職場、学校、住居などの状況により必須となる場合があります。検査をいつ受けるかについての詳細は[ph.lacounty.gov/covidtests](#)をご覧ください。無料検査の予約をするには[covid19.lacounty.gov/testing](#)、又は2-1-1までお電話ください。

COVID-19

COVID-19の検査結果が陽性だった場合はどうすべきですか？

COVID-19の検査結果が陽性の場合、自己隔離する必要があります。症状が現れてから少なくとも10日間、そして解熱剤無しで熱が治まり、その他の症状が治まってから少なくとも1日は、他者から離れて自宅に待機してください。症状が無い場合も、陽性結果が出た検査の日から10日間自己隔離する必要があります。詳細は ph.lacounty.gov/covidisolation をご覧ください。追加情報は ph.lacounty.gov/covidtests の [ウイルス検査結果を理解する](#) をご覧ください。

また、すべての濃厚接触者に、感染の可能性があることや、免除される場合を除き、隔離を行う必要があることを伝えてください。その方々に [濃厚接触者向けの指示事項](#) を伝えましょう。これは、 ph.lacounty.gov/covidquarantine から複数の言語で利用することができます。濃厚接触者は、体調が良い場合やワクチン接種を完了している場合でも、これらの指示に従う必要があります。

COVID-19感染者と濃厚接触した場合はどうしたらよいですか？

COVID-19感染者と [濃厚接触](#) した場合は、体調が良い場合やワクチン接種を完了している場合でも、すべての指示に従う必要があります。免除*されている場合を除き、検疫を行う必要があります。最後に感染者と接触した日から14日間は、自身の健康状態を観察し、[かつ](#)より十分な予防措置を講じてください。

過去90日間に受けたCOVID-19のウイルス検査の結果が陽性であった場合を除き、COVID-19検査を受けることが推奨されます。

検疫期間を含む詳細については、 ph.lacounty.gov/covidquarantine に記載されている [濃厚接触者向けの指示事項](#) をご覧ください。

*免除：あなたがCOVID-19の症状を持たず、ワクチン接種を完了している、又は過去3か月（90日）以内にCOVID-19検査の陽性結果を出して完治した（例：隔離期間を完了した）場合、検疫する必要はありません。

ワクチン接種を完了したとみなされるのはいつですか？

あなたがワクチン接種を完了したとみなされるのは、以下を行った後の2週間後です：

- 1回接種のジョンソン&ジョンソン(J&J)/Janssen の COVID-19 ワクチンを受けた、又は
- 2回接種のファイザーかモデルナの2回目の COVID-19 ワクチン接種を受けた、又は
- 世界保健機関が緊急使用を許可するリストに載っている COVID-19 ワクチンシリーズを完了した。

詳細は ph.lacounty.gov/fullyvax をご覧ください。

自分自身や他者がCOVID-19に感染しないためにどう予防すべきですか？

この世界的流行病を抑えるには、全てのツールを使用する必要があります。

- **ワクチン接種を受ける。**これは COVID-19 に対する保護を得る最善方法です。ワクチン接種は変異株の拡散を遅くし、新しくより危険な変異株が現れる可能性を低くします。
- **しっかりフィットして十分にフィルターを行うマスクを着用する。**詳細は ph.lacounty.gov/masks をご覧ください。
- **COVID-19 がより簡単に拡散する場所を避ける。**これは混雑した場所、換気の悪い閉鎖された場所、人々が近づいて話をするような状況を含みます。
- **換気を良くする。**窓とドアを開け、換気の悪い屋内の場所を避けましょう。
- **社交やフィットネス活動には屋外を選びましょう。**

COVID-19

- 頻繁に手を洗う、及び/又は手指消毒剤を使用する。特に多くの人が頻繁に触る表面のある公共の場に行った後。
- 病気の際は自宅に滞在しましょう。

その他のヒントはph.lacounty.gov/reduceriskをご覧ください。

COVID-19に対するワクチンはどのように受けられますか？

COVID-19のワクチンはロサンゼルス郡で幅広く、予約無しで接種可能です。www.VaccinateLACounty.comで、「[ワクチンの受け方](#)」をクリックして、お近くのワクチン接種場所を見つけてください。予約の手助けやワクチン接種場所への移動方法が必要な場合、又は家から出られない方は、年中無休、午前8時から午後8時半まで利用可能な**1-833-540-0473**までお電話を。また、2-1-1では、こちらも年中無休で複数の言語で情報を得ることが出来ます。ワクチンは常に無料で、滞在資格に関わらず、12歳以上の全ての人に提供されています。

旅行はできますか？

病気の場合、又は自己検疫・自己隔離中は旅行しないでください。ワクチン接種を完了している人は旅行ができます。ワクチン接種を受けていない人は、ワクチン接種を完了するまで旅行を控えることが最善です。旅行をすることに決めた場合、アメリカ疾病予防管理センターの、旅行前後の検査と旅行後の自己検疫を含む、ワクチン接種を受けていない人向けの[国内](#)と[国際](#)旅行のガイドに従う必要があります。詳細はロサンゼルス郡公衆衛生局の[渡航自粛勧告とガイド](#)をご覧ください。

私はまだCOVID-19に対してストレスを感じています。どうしたらよいですか？

世界中の人が COVID-19 と戦う中、ご自身の健康や大切な人の健康に関して懸念、心配、恐れを持っている事もあるでしょう。物理的距離、財政困難、ライフスタイルの変更、その他の要因は、さらなるストレスを与えます。苦悩の兆候に注目し、定期的にセルフケアを行い、必要な場合は助けを求めましょう。

あなたやお知り合いがストレスの対処に苦労している場合、ロサンゼルス郡精神衛生局の年中無休ヘルプラインに**1-800-854-7771**まで電話をすることで、助けを求めることが出来ます。さらに7 4 1 7 4 1に「LA」とテキストするか、かかり付けの医師に相談してください。<http://dmh.lacounty.gov/resources>のウェブページでは、ストレス管理のヒントと情緒的健康の改善法、そしてマインドフルネスと瞑想のリソースに関して Headspace Plusへの無料アクセスを提供しています。

COVID-19に関する信頼できる情報はどこから得られますか？

COVID-19に関する間違った情報や詐欺がたくさんあります。COVID-19に関する正確な情報を得るには、信頼できるソースを確認する必要があります。それは以下を含みます：

- ロサンゼルス郡公衆衛生局：
 - COVID-19情報: ph.lacounty.gov/Coronavirus
 - COVID-19ワクチン接種:
 - VaccinateLACounty.comから[よくある質問とファクトシート](#)、[ワクチン接種を受ける方法](#)の情報、その他の情報が得られます。
 - 年中無休、午前8時から午後8時半まで利用可能な公衆衛生局ワクチンコールセンター **1-833-540-0473**、又は**2-1-1**（年中無休）からワクチン接種を受ける手助けを得られます。
- [カリフォルニア州公衆衛生局](#)

COVID-19

- [アメリカ疾病予防管理センター](#)
- [世界保健機関\(WHO\)](#)