

# 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

ロサンゼルス郡全体にわたりCOVID-19の感染者がでています。濃厚接触する人同士の間で、感染者が咳、くしゃみ、または会話する際に生じる飛沫を介して拡散します。COVID-19は、症状が現れていない人による拡散も可能です。

## 1. どのような症状がありますか？

- 咳、発熱、呼吸困難が最も一般的な症状です。その他の症状には、悪寒、倦怠感、筋肉や体の痛み、頭痛、喉の痛み、吐き気やおう吐、下痢、鼻詰まりや鼻水、または新たな味覚や嗅覚の喪失があります。これらが可能性のある全ての症状ではありません。
- COVID-19に感染した殆どの方は、軽度の症状のみで回復します。
- しかし、高齢者や健康上に問題のある方は、重症化する可能性があります。これらのいずれかの症状がある方は、検査、隔離、ケアについて医療従事者にご相談下さい。

## 2. 自分や周囲の人を守るために、何ができますか？

- 他の人から少なくとも6 フィート離れる。人によっては症状が見られないので、できる限り濃厚接触を避ける。
- 石鹸と水で 20 秒間手を洗うか、アルコール濃度 60%以上の手指消毒液を使う。
- 目、鼻、口を触らないようにする。
- 布製フェイスカバーを着用する。多くのアウトリーチチームが、フェイスカバーを配布しています。それらが入手できない場合は、スカーフまたは他の布を使用して、鼻と口を覆う。



## 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

- 65 歳以上、健康上に問題のある方、また妊娠中の方は、感染症発生が終焉するまで、シェルターまたは別の住宅施設に滞在する事を検討する。この様な施設では、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。
  - 咳やくしゃみはティッシュで覆い、ティッシュはゴミ箱に捨てる。ティッシュがない場合は、手ではなく袖で覆う。
  - 飲物、食物、パイプ、タバコ、毛布、寝具は他人と共有しない。
  - 誰かとスペースを共有している場合は頭を反対にして寝る。
  - 家庭用洗剤やアルコールを含むウェットティッシュで頻繁に触る物や表面を清掃する。

### 3. 病気になったらどうすればいいですか？

- 主治医に連絡する。主治医が居ない場合は、211 に電話して下さい。医師や診療所は、あなたが病気の場合 治療を受けられるよう手助けをします。
- アウトリーチワーカー または医療ストリートチームに、自分が病気であることを伝える。その方たちは、あなたが路上で生活をしている間、体調が回復する為に 必要なケアや安全な滞在場所、必要物資などを入手できるようにサポートします。
- マスクを着用し、他人からできるだけ離れる。
- 体調が悪化した場合は、911 に電話するか、すぐに救急病院に行く。

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

10/27/20 People Experiencing Homelessness Pocket Card (Japanese)