

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアに関するガイダンス

最近の更新

1/4/21 : 検疫に関するガイダンスとストレスへの対処方法のリソースを更新しました。

11/6/20 : ストレスへの対処に関するリソースを追加しました。症状のない子供のための感染性に関連する情報を更新し、隔離と検疫に関する指示へのリンクを提供しました。

本ガイダンスの内容

本ガイダンスは、子供がCOVID-19に感染している場合に家族を保護するために必要なことに関する情報を提供しています。家族がCOVID-19に感染している子供を世話する際に直面する可能性のある3つの状況について説明します。文書の項目は以下のとおりです。

1. 自分や世帯内の他の人を感染から守るための手順
2. 軽度または中程度の症状のある子供のケア
3. 子供の症状がより重篤な病状に悪化した場合の対処方法。重篤な病気の症状をどのように認識するか、そしてその際に講じるべき措置
4. 子供に特別な医療ケア上のニーズあり、それが以下のような状態を引き起こす場合の対処方法
 - COVID-19による重篤な病気のリスクを高める、または
 - 子供にケアを提供することをより困難にする。

1. 自分や世帯内の他の人を感染から守るための手順

COVID-19による子供へのリスクは、大人へのリスクよりもはるかに少ないと思われず。大人と同様に子供もウイルスに感染する可能性があります。感染した場合に体調がとて悪くなる可能性は大人よりも低いですが、これはCOVID-19に感染した子供の世話をする際に、あなたのご家族の方々が病気になるのを防ぐことが重要であることを意味します。65歳以上の方、慢性疾患または障害のある方、または妊娠している方が世帯の中にいる場合は、感染を避けるよう特に注意してください。慢性疾患のある方のためのCOVID-19に関するガイダンスについては <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidanceIndividualsDisabilitiesChronicConditions.pdf>、妊娠中の方へのガイダンスは、<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/people/GuidancePregnancy.pdf> をご覧ください。

ご家族を守るための主な手順は次のとおりです。

- 隔離に焦点を合わせる。子供は、症状が出てから少なくとも10日が経過するまで、もしくはCOVID-19検査が陽性であった場合は、発熱が治まり（解熱薬を使用せずに）、症状が改善してから少なくとも1日経過するまで、自宅隔離を行う必要がある。子供を自分の部屋で待機させる。子供に自分の部屋がない場合は、他の人と分離できる家の中の場所を選ぶ。
 - スクリーンを使用したり、シーツを掛けたりするなど、子供と他の家族との間に障壁を設ける方法を見つけてください。
- 子供に別のトイレを使用させる。それが不可能な場合は、子供が使用するたびにトイレを消毒する。家庭でのCOVID-19の蔓延を防ぐ方法は、<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf> を参照のこと。
- 子供が2歳以上、かつ慢性の呼吸器系の問題がなく、他の家族（あなたを含む）が周囲にいるときには常に、医療用マスクを着用させるようにする。
 - 2歳未満の子供にはマスクを着用してはいけません。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアに関するガイダンス

- 2歳から8歳までの子供は、呼吸を妨げる症状がない限り、大人の監視のもと受けてマスクを着用できる。
- くしゃみや咳をティッシュで覆い、ゴミ箱に捨てるように子供に教える。必要なときにティッシュがない場合には、くしゃみや咳を肘で覆うように教える。
- 可能であれば、子供の食事には使い捨ての食器の使用。子供が他の家族の方たちと同じ食器を使用する場合は、これらの食器を使用するたびに食器洗浄機、または食器用洗剤とお湯で洗う。ただし、分別して洗う必要はない。
- 世帯内の方を保護する他の方法は次のとおりです。
 - 子供を介護する人を1名に限定する。他の家族の方たちは別の方法で援助することはできますが、定期的に子供と接触するのは一人に制限することが最善です。介護者は(布製フェイスマスクではなく)医療用マスクを着用し、子供に触れたり、子供のおもちゃ、寝具、食器などを扱っている間は手袋を着用する。
 - 子供の部屋を出入りする介護者は、手袋を着用したとしても、頻りに手を洗うことが重要です。介護者は、手を洗った直後でない限り、自分の顔、目、鼻、口に触れないようにする必要があります。
- 子供の介護者、及び、子供に感染力のある期間中に濃厚接触した他の人は、自宅で自己検疫を行い、10日間自身の健康状態を監視する必要がある。検疫は、子供の隔離が終了した後から開始する。症状がまったく現れず、自身の健康状態を監視し、11日目から14日目まで間通常のCOVID-19予防対策に特に注意を払うことにより、検疫は10日後に終了することができる。
 - 通常の予防対策には、介護者が他の人の周囲にいる際のフェイスマスクの着用、他者から6フィートの距離の確保、こまめな手洗いが含まれる。介護者は、COVID-19検査を受けて、感染の有無を確認する必要がある。検査結果が陰性の場合でも、10日間検疫を行う必要がある。これは、検疫期間の終了時にウイルスが発現する可能性があるためです。
- 感染力のある期間とは、子供がウイルスを他の人に拡散することができる期間です。これは症状が現れた2日前から始まり、子供の隔離期間が終了するまで継続します。子供がCOVID-19に感染していても症状がない場合、感染力のある期間は検査を受ける2日前から、検査後10日後までとされます。この期間中に子供と濃厚接触したすべての人は検疫を行わなければなりません。

これらの手順は、子供に症状が現れていない場合であっても非常に重要です。子供が無症状であっても、ウイルス検査で陽性と判定された場合は、他の人にウイルスを拡散する可能性があること、そして子供の世話をするためにあなた自身が健康でなければならないことを忘れないでください。あなたがウイルスから自身の身を守ってこそ、子供の世話をすることができます。詳細については、自宅隔離の手順 (ph.lacounty.gov/covidisolation)、及び自宅検疫の手順 (ph.lacounty.gov/covidquarantine) を参照してください。

2. 軽度または中程度の症状のある子供のケア

- COVID-19の症状には、発熱、悪寒、咳、息切れまたは呼吸困難、倦怠感、筋肉痛または体の痛み、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、味覚または嗅覚の喪失、特に1歳未満の乳児では、食欲不振または摂食不良などがありますが、これらの症状がすべてではありません。
- 検査や隔離を行う必要性、及び懸念されるその他の症状がある場合は、医師にご相談ください。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアに関するガイダンス

- 他の症状が見られない場合でも、発熱に注意してください。
 - 子供が3か月未満で発熱がある場合は、直ちに医師に連絡してください。夜間であれば、医師またはクリニックの緊急用電話番号に電話してください。新生児の発熱は重篤な場合があります。
 - 子供が3か月から3歳の間で、熱が102.2°F を超えている場合は、かかりつけの医師に連絡してください。
 - 子供が3歳以上で発熱が102.2°Fを超える場合は、自分で判断してください。子供が通常病気になった時とは様子が異なる場合、いつもの活発さがいない場合は、かかりつけの医師に相談必要があるかもしれません。
 - 子供に適した体温計を持っていない場合は、子供の額に触れるだけで体温を判断することができます。具体的な体温の数値はわかりませんが、子供が熱があるかどうかはわかります。
- COVID-19の症状が観察された場合（または子供が報告したとき）は、子供のかかりつけの医師に連絡してください。
 - 医師が子供の症状がCOVID-19の症状と一致するものか否かを判断するのを助けてくれます。
 - 軽度のCOVID-19感染症の症状を治療するために病院へ行く必要はなく、来院することで子供や医療機関にいる他の人が感染の危険に晒される可能性があるため、医師が電話でアドバイスをすることが最も高いです。
 - 医師に子供の容態や咳の様子などを観察してもらうことを希望する場合は、遠隔医療訪問をスケジュールできるかどうかを問い合わせてください。
- COVID-19の症状のある子供の世話は、ひどい風邪を引いた子供の世話によく似ています。
 - 子供を居心地よく保つ。彼らがいる部屋が暑すぎたり寒すぎたりしないことを確認する。
 - 子供が服を着すぎていないか、過度に暖かい寝具を使用していないか確認する。幼児はたやすく熱が上がってしまうことがある。
 - 子供に十分な休息を取らせる。
 - 子供は常にベッドにいる必要はありませんが、過度に活動的であってはなりません。ベッドにいない場合でも、他の家族から離れるようにする。
 - 子供に痛みや発熱がある場合は、アセトアミノフェン（タイレノールまたは後発医薬品）を服用させる。
 - 医師が推奨しない限り、他の市販薬を使用しないでください。
 - 子供にたくさん水分を摂取させる。水分補給が重要です。
 - スポーツドリンクやその他の甘い飲み物を幼児に与えないでください。これらの飲み物に含まれる砂糖は、下痢を引き起こし、脱水症状を悪化させる可能性があります。
 - 下痢を患っている場合、子供用に特別に作られた水分補給飲料（電解質入り）を医師が勧める場合があります。
 - 子供の水分補給に適しているのは、水、スープ、アイスキャンディー、ゼリーです。ソーダのようなカフェイン飲料は避けてください。
- 他の友人や隣人に協力をお願いし、隔離と検疫の期間を過ぎきれるようにします。その方々はあなたの家を訪問することはできませんが、食料品やおむつ、おもちゃ、本、ゲームなど、子供のために必要なものを届けることができます。
 - この期間中、あなたの子供は他の子供と一緒に遊ぶことはできませんが、あなたの子供が友達と会えないと寂しく感じている場合は、電話やオンラインで、他の家庭の子供に「訪問」してもらおうようお願いしてみてください。

3. 子供の症状が重篤な場合の対処方法

成人の20%が病気になると比べて、COVID-19により入院治療を必要とする子どもの割合は非常に少ないです。それでも、深刻な症状がどのように見えるかを知り、それが子供に起こった場合に備えて計画を立ててお

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアに関するガイドランス

くことが重要です。子供のかかりつけの医師は、どこに電話をかけ、どこに子供を連れていくべきかなど具体的な情報を調べる手助けをしてくれます。以下は一般的なガイドラインです。

- COVID-19により病気が深刻化するリスクが最も高い子供は、特別な医療が必要な子供と1歳未満の子供です。したがって、乳児に症状が現れた場合に備えて、かかりつけの医師と連絡を取り、計画を立てておきます。
- 子供の外見や行動の大きな変化は警告です。
- 注意すべき具体的な症状は、高熱、息切れの悪化（子供の胸が上下するのが見られる場合がある）、混乱、または突然の眠気です。これらの症状のいずれかが発生した場合は、すぐに医師に連絡してください。
 - 家庭で子供の世話を続けることはおそらく可能ですが、医師に相談し、病院での治療が不要であることを確認することをお勧めします。
- 子供が呼吸に苦労したり、歩行や会話が困難になったり、血色が悪くなり始めたら、911に電話してください。適切な機器を備えた救急車を送ることができるように、子供の年齢を通信指令員に伝えてください。また、救急隊員が適切な個人用防護具を着用できるように、あなたの子供にCOVID-19の症状があることを通信指令員に伝えてください。

4. 子供に特別な医療ケアのニーズがある場合の対処方法

特別な医療ニーズのある子供

特別な医療ケアが必要な子供は、COVID-19に感染すると、肺機能障害または免疫機能の低下を伴う場合、特に重篤な病気になるリスクが高くなる可能性があります。病状が呼吸や免疫機能に影響を与えない場合でも、子供の特別な健康上のニーズの治療に関連する医薬品やその他の要因により、COVID-19の治療がより複雑になる可能性があります。

- 以下はCOVID-19があなたの家に侵入するのを防ぐために役立つ方法です。
 - 毎日仕事のために外出しなければならない家族がいる場合、その人が他の場所で生活するようにする。家庭でそれが可能であるならば、そのご家族の方がCOVID-19を家に持ち込む可能性を減らすことができます。
 - それが不可能な場合、ご家族は伝染を避けるために厳重な予防策を講じる必要があります。詳細については、<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/docs/protection/CleaningInfographic.pdf>をご覧ください。
 - 子供の世話をするために自宅に来る人は、特に子供の世話をする前には手を洗い、適切な感染防止対策を講じてください。
 - 家に入出入りする人がいる場合は、汚染から保護できる別の場所に子供を隔離するようにしてください。
 - 子供の世話を特定の介護者1名に制限するようにしてください。その介護者は可能な限り、外出を避けなければなりません。また子供がいる場所に入るたびに手を洗うよう細心の注意を払う必要があります。
- 事前の準備も重要です。あなたが病気になった場合にあなたの子供を世話することができ、そのための訓練を受けている代替りの介護者を特定しておくようにしてください。計画はまた、子供が感染した場合にあなたや他の人があなたの子供を世話するのに役立ちます。
 - 子供の最新の緊急時計画を立て、子供の状態と病歴の概要、服用薬、アレルギーやその他の禁忌に関する詳細、子供が日常使用している/必要とする医療機器が含まれていることを確認します。計画に子供の主治医と専門医の連絡先情報が含まれていることも確認してください。
- 子供がCOVID-19の症状を示している場合は、すぐに子供の主治医と主要な専門医に連絡してください。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアに関するガイダンス

- 子供の医師からの返答を待つ間、子供はCOVID-19に感染していると想定し、[項目1](#)で概説されているガイダンスに従ってください。
- 子供の健康状態は独特であるため、次を取る手順については、専門医のアドバイスに従ってください。
- オフィスや病院に行くように勧められた場合は、他者がこのウイルスにさらされるリスクを最小限に抑えるために安全に移動する方法を医師が教えてくれます。

感情、行動、または発育面に於けるニーズを持つ子供

子供の特別なニーズが感情、行動、または発達面である場合、主な課題はおそらく医療管理とは関係がなく、COVID-19に感染している子供の隔離を効果的に行うために必要な子供の行動の変化と関わってきます。

- 最初の課題は、子供の病気に気づくことです。一部の子供たちは、自分の身体感覚を認識するのに苦労しています。自分が感じていることを説明することや、自分の体調が悪いことを明確に表現することができない子供もいます。これがあなたの子供に当てはまる場合、病気の兆候に注意してください。
 - [COVID-19の症状](#)は本書の2ページ目に記載されています。あなたの子供に普段よりも呼吸が速い、無気力、活動量が落ちているといった兆候がないかにも注意してください。
 - 子供の行動に手がかりが見られることがあります。たとえば、通常子供が好む食べ物を拒否するときは、喉の痛みがあることを示している場合があります。
 - 今までの子供との経験に基づくあなたの判断が、あなたの子供が病気であることと、それが彼らにどのように影響を与えているかを理解するための鍵となります。
- COVID-19の症状を確認し、子供の主治医に連絡したら、次の課題は、子供が回復するまでの期間中、他の家族を保護するために家庭を状況を整理することです。
 - 子供がマスクの着用を嫌がる場合は、子供の手を洗い、他の人から6フィート以上離れさせます。2歳未満の子供には決してマスクを着用させてはならず、2～8歳の子供は、子供の呼吸を妨げる状態にない場合に限り、大人の監督下でマスクを着用させることができます。
 - COVID-19とは何か、これらの変更が必要な理由について、発育の度合いに応じて説明を提供する。オンラインで役立つソーシャルストーリーがいくつかあります（例えば、以下を参照のこと：<https://www.autism.org/wp-content/uploads/2020/04/Feeling-Sick-COVID-19.pdf>）。
 - ご家族を保護するために必要なそれぞれの行動の変化について、明確で具体的なガイダンスを提供する。ここでも、オンラインリソースが役立ちます。または、手洗い、マスクの着用などについての独自のソーシャルストーリーを作成することもできます。
- 上記の項目2の「[軽度または中程度の症状のある子供のケア](#)」のガイドラインに従いつつ、子供の行動または発達のニーズに対応するように適切に変更してください。
 - 非接触温度計は他の温度計ほど正確ではない場合がありますが、子供を動揺させる可能性が低い場合は使用してください。額にキスをしたり、首の後ろに手を置くなどして、子供に発熱があるかどうかを子どもが耐えられる程度に判断するだけでも充分です。
 - 子供が錠剤や液剤に耐えられない場合に役立つ薬の投与方法を見つけましょう。食品の中に薬をつぶして混入したり、坐剤の使用も検討してください。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局

COVID-19の症状のある子供のケアに関するガイダンス

- 毎日の活動のスケジュールを立てて、回復するにつれて子供がある程度の構造感覚と予測可能性を持つようにします。自分の楽しめる活動も含むこれらの活動が1日の活動に含まれていることがわかっている場合、子供が予防措置と自分のケアの要素の両方に適応するのに役立ちます。

COVID-19に感染した子供を世話するすべての親の皆様へ申し上げたいことは「自分を大事にしてください」です。これは、子供を世話するときには可能な限りマスクを着用し、必要に応じて手袋を使用して、社会的距離を保つといった予防策を講じることを意味します。それはまた、他の家族に家事を分担してもらい、友人や隣人に食料品を届けてもらうようお願いしたり、電話やインターネットであなた自身の友人のネットワークと連絡を取り続けることも意味します。

ストレスへの対処方法

ロサンゼルス郡精神衛生局 (LACDMH) のC's [COVID-19ウェブページ](#)と211LAウェブページ[211la.org/resources/subcategory/mental-health](https://www.211la.org/resources/subcategory/mental-health)は、精神衛生と福祉のニーズや懸念に対処するための地域の情報源を提供しています。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。ガイダンスと情報源は、CDCのウェブページ「[ストレスへの対処](#)」からも入手できます。

ご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 までお電話ください。「LA」を 74174 にテキスト送信することもできます。

役立つ情報源

- <http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/resources.htm> では、食品関連から図書館や精神衛生などの分野について、ホットラインを設けて支援してくれるプログラムを紹介しています。2-1-1へ電話したり、<https://www.211la.org/> のウェブサイトを訪れたりしても、各種サービスや情報源を見つけることができます。
- COVID-19の予防とケアの様々な面に関するガイダンスが必要な場合は、<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/> をご覧ください。フェイスカバーに関するガイダンスは、<http://publichealth.lacounty.gov/media/coronavirus/docs/protection/GuidanceClothFaceCoverings.pdf> が役立ちます。