

新型コロナウイルス (COVID-19)

障害や慢性病を持つ人と介護人に対するガイド

最新の更新

10/26/20:症状のリストが更新され、COVID-19に感染した場合の自己隔離の期間が変更され、ストレスに対処する情報が追加されました。

本ガイドは障害や深刻な慢性病を持つ人物、家族、そして介護人向けです。COVID-19の感染を避け、ロサンゼルス郡のCOVID-19の感染を拡散することを遅らせるのに役立つ情報を提供しています。

COVID-19感染者は、無症状の人から、風邪やインフルエンザのような症状、そして病院に行かなければならないほど重症な症状を持つ人まで、広範囲の症状があります。最もひどい場合、COVID-19に感染することは死亡に繋がります。個人によって症状の重さは異なりますが、心臓病、肺病、腎臓病、糖尿病を含む慢性病を持つ人や、免疫力の弱い人は、感染後に重症を現すリスクが高くなっています。肺機能に障害を持つ人も、高リスクとなっています。

自宅での個人と介護人の保護

以下は感染を防ぐ、または既に症状を持っている場合にその介護を管理しやすくするのに役立つステップです。介護人は、顧客やその家族がこれらのステップを取るように指示しましょう。

1. まず重要なことは、自宅に滞在することです！感染を防ぐ最良の方法は、ウイルスを持っている可能性のある人達との接触を減少し、感染者がいる可能性のある場所を避けることです。
 - 外出しざるを得ない場合、他者と6フィートの間隔を保ちましょう。咳やくしゃみなど、病状の兆候を持つ人から離れてください。このウイルスは主に、感染者との濃厚接触や、咳やくしゃみなどの呼吸器官の飛沫を通して、人と人との接触から拡散すると考えられています。
 - 外出中は手指消毒液を頻繁に使用しましょう。ウイルスのある表面や物を触った手で口、鼻、目を触ることからCOVID-19に感染する可能性があります。外出中に物の表面を触った場合、石鹸と水で20秒手を洗える場所を探し、見つからない場合は手指消毒液を使いましょう。また、外出中に顔を触ることを避けましょう。常に、手を洗った後のみ顔を触るようにしましょう。
2. 次に、あなたの健康状態に必要な物を常に保持していることを確認しましょう。これらは通常時も常に必要ですが、現状では特に重要となっています。
 - 個人的緊急対策を持っていることを確認しましょう。慢性病や障害を持つ人向けのフォームはカリフォルニア州保健福祉省機関の「[アクセスと機能上のニーズが必要な人向けの個人的緊急対策](#)」からご覧ください。この計画は通常の介護人がウイルスで病気の場合や、彼らの家族の介護のために自宅に滞在する必要がある場合などに、必要な手助けや介護を得るのに役立ちます。さらに、あなたがウイルスで病気の場合やその他の緊急事態に役立ちます。以下の情報が常に更新されていることを確認してください：

新型コロナウイルス (COVID-19)

障害や慢性病を持つ人と介護人に対するガイド

- 専門家やセラピストを含む、あなたの医療従事者全ての連絡先と、医療従事者の年中無休リンクがある場合その情報や、緊急事態に介護を必要とする場合の医療計画、及び
 - お使いの薬局の連絡先、及び
 - 食事プログラム、介護支援サービス管理者、遠隔医療サービスなど、あなたが必要とするその他のサービスの情報。
- 透析、点滴、輸血、化学療法センターなどの、あなたが必要とする重要な外来医療サービスを受ける手配をしましょう。これらのサービスを受けるために外出する必要がある場合、曝露のリスクを上げないような交通手段を用意しましょう。公共交通機関を使用する必要がある場合は、混雑時間帯を避けましょう。COVID-19発生中のロサンゼルス郡のバスや電車の更新情報は<https://www.metro.net/>からご覧ください。ロサンゼルス郡のアクセスプログラムには交通支援に関する良いリソースがあります (https://accessla.org/riding_access/overview.html#)。
 - 耐久医療機器の修理がしてあり、全ての機器が正常に機能していて、製品ガイドに従って使用できることを確認しましょう。機器に問題が発生した場合にどこに連絡するかを知っておきましょう。また、適切な非耐久医療供給品を持っていることも確認しましょう。
3. 自宅滞在中に、介護人以外の人との接触をなるべく避けましょう。可能な場合、家族の間でも6フィートの距離を置き、携帯電話、テレビのリモコン、食器、その他の台所用品や家庭用品を共有することを避けましょう。また、他者が触った後の電気のスイッチ、ドアノブ、家庭機器のドア、その他の家庭用品などの表面を触ることも控えましょう。共有表面との接触をした後は、手を洗うか手指消毒液を使用しましょう。
4. 自宅での家事やパーソナルケアに1人以上の介護人がいる場合、彼らがウイルスを持ち運んでくることによく注意する必要があります。介護人も自身の健康に気遣うべきであることを意味します。介護人が病状を持っていて、代替の介護人に頼める場合、彼らが自宅に滞在するよう指示しましょう。
- 病状を持っていない場合も、介護人はあなたと濃厚接触する場合に、常時使い捨てグローブとフェイスマスクを着用する必要があります。あなたや介護人が触った表面は、その表面に適切な家庭用クリーナーとEPA承認の消毒剤のラベルの指示に従って洗浄しましょう。これらのクリーナーのラベルには、グローブの着用や使用中の良い換気など、製品使用中に気を付けることの指示を含みます。公衆衛生局は[自宅でのクリーニング](#)に対するガイドを掲載しています。
5. あなたや介護人が買い物をする必要が無いように、食品の配達を手配しましょう。いくつかの食料品店は配達サービスを持っており、通常配達を提供していないレストランの多くも現在配達を提供しています。60歳以上で行動に制限のある人は、Meals on Wheels ([Meals on Wheels](#) をご覧ください) や、ロサンゼルス郡地域高齢者サービス機関 ([LA郡高齢者サービス](#) をご覧ください) の宅配食サービスの対象になる場合があります。

新型コロナウイルス (COVID-19)

障害や慢性病を持つ人と介護人に対するガイド

あなたの家に食品を配達する人が食品をドアの外に置いて、直接的な対面式の接触を避けることを確認しましょう。これは配達物の支払いをオンラインで事前に済ませることで簡単に行えます。

食事やその他の配達物を運ぶ手助けが必要な人は、配達人にあなたが6フィート離れるまで待つから家の中に持ち運ぶよう頼みましょう。配達人が帰った後、彼らが触った表面を洗浄することをお忘れなく。

COVID-19の可能性のある症状を出した場合

- COVID-19の症状は以下の1つかそれ以上を含む場合があります：発熱、咳、息切れや呼吸困難、悪寒、疲労、筋肉や身体の痛み、頭痛、のどの痛み、吐き気や嘔吐、下痢、鼻詰まりや鼻水、または新しい味やにおいの損失。この症状のリストは完全なものではありません。
- COVID-19の可能性のある症状を出した場合、自宅に滞在して、ウイルス検査や隔離の必要に関して医療従事者に連絡しましょう。軽度な症状の場合、自宅療養が可能です。連絡無しに診療所に行かないでください。詳細はph.lacounty.gov/covidcareをご覧ください。
- COVID-19に感染した場合、自宅介護の修正に関するガイドはあなたのニーズに合わせて調節しましょう。以下は標準ガイドラインです：
 - 良く休み、水を飲み、適切な常用薬で症状を管理する。継続中の健康状態のニーズに対応しながらCOVID-19の症状を管理するために重要なその他の対処に関して、医師と相談する。
 - 一般的に、COVID-19感染者は少なくとも10日間に加え、発熱が治まり（解熱剤無しで）その他の症状（咳、息切れなど）が改善してから1日（24時間）の間、自宅で自己隔離（他者から離れる）する必要があります。詳細はph.lacounty.gov/covidisolationをご覧ください。
- 息切れがひどくなったり、胸の圧迫感や混乱がひどくなった場合など、自宅滞在中に症状が重くなった場合は医師にすぐに連絡しましょう。病院での介護を受けることが適切かもしれません。その場合、医師、家族、または介護人は911に連絡して救急車の手配をしましょう。

呼吸困難、胸の痛みや圧迫感、唇や顔の青み、新しい混乱や、起きるのが困難な場合、ただちに911に連絡するか救急処置室に行ってください。

職員のいる施設で介護を受けている、障害や慢性病のある個人とその介護人

上記の原則は職員のいる施設にも適応します。物理的距離や注意して感染管理を行うことで、リスクを軽減する介護方法を用意しましょう。公衆衛生局はいかなる集団生活プログラムを管理する人向けの詳細な指示を掲載しています（[公衆衛生局集合施設ガイド](#)と[高度看護施設のガイド](#)をご覧ください）が、上記のガイドにも従っていることを確認してください。

信頼できる情報を得られる場所

新型コロナウイルス (COVID-19)

障害や慢性病を持つ人と介護人に対するガイド

COVID-19感染を防ぎ、症状を現した時の管理対策に対する正しい情報を得られる場所を知っていることは非常に重要です。集合施設の安全ガイドに関する完全なガイドや、その他のガイドと報告書には、公衆衛生局新型コロナウイルスのウェブサイトをご覧ください：[公衆衛生局新型コロナウイルス情報ページ](#)

ストレスへの対処

病気の心配や、病気予防に必要な隔離方法がストレスになっている場合、ロサンゼルス郡精神衛生局（DMH）からのサポートが利用可能です。精神衛生局の[COVID-19 ウェブページ](#)と211LAのウェブページは、精神衛生とウェルネスのニーズや考慮に対処する地域のリソースを提供しています。CDCの[ストレスへの対処](#)のウェブページにもガイドやリソースが提供されています。

あなたの精神衛生に関して誰かと話したい場合は、医師に連絡するか、ロサンゼルス郡精神衛生アクセスセンター年中無休ヘルプラインに1-800-854-7771までご連絡ください。

ご質問があって誰かと話したい場合は、年中無休のロサンゼルス郡情報ライン2-1-1までご連絡ください。

