

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

最新の更新：

10/28/20：家族以外の方と接触する場合は、清潔なフェイスカバーを着用しなければなりません。症状が現れた場合は、自宅待機して、検査と隔離の必要性について医師に電話で相談してください。

COVID-19の状況は急速に進展しているため、一般市民は、公衆衛生局のCOVID-19の最新情報向け[ウェブページ](#)を常に確認することをお勧めします。

1. COVID-19の典型的な症状はなんですか？

COVID-19の症状には、発熱または悪寒、咳、息切れまたは呼吸困難、疲労、筋肉と体の痛み、頭痛、新たな味覚や嗅覚の喪失、喉の痛み、鼻づまりや鼻水、下痢、または吐き気や嘔吐があり、これらの症状のうちいくつか合わさって現れることもあります。上記の症状はすべてを網羅しているわけではありません。

症状が出た場合は、自宅待機を行い、検査と隔離の必要性について医師に相談してください。症状が軽度の場合、多くは自宅療養で回復します。可能であれば、病院へ行く前に電話で問い合わせてください。詳細については、ph.lacounty.gov/covidcareをご覧ください。

2. ウイルスはどのように拡散するのでしょうか？

他の呼吸器疾患と同様に、人間のコロナウイルスは以下のような経路で、感染者から他の人に拡散します。

- 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時など、感染者との濃厚接触

COVID-19は、ウイルスが付着している物や表面に触れてから、口、鼻、または目に触れることによっても拡散する可能性があります。これがウイルスの主要な拡散経路とは考えられていません。一部のCOVID-19の無症状感染者が、周囲への感染を拡大させる可能性があります。

3. 公共交通機関を利用しているときに自分を守るにはどうすればよいですか？

他の呼吸器疾患と同様に、罹患したり、他の人にウイルスを感染させたりするリスクを減らすために、誰もが毎日講じることができる予防策があります。次の内容を実践してください。

- 病気のときは外出しないでください。
- 可能であれば、ご自身と他者の間の距離を6フィート以上確保してください。
- ポール、改札口、吊り革、手すりなどの一般的に人がよく触れる表面に触れた後はアルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用してください。汚れがみられる場合は、必ず手を洗ってください。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れないでください。
- 混雑していないときにバスや電車を使用するようにしてください。可能であれば、早めまたは遅めに仕事に出かけてください。
- 改札口を通過するときは、腰または手の甲を使ってください。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

4. 公共交通機関を利用する際、マスクを着用する必要がありますか？

はい、一般市民は、公共または私的な場所で家族以外の人と接触する場合は、清潔なフェイスカバーを着用しなければなりません。乗客は、乗車中や他の人がいるバス停や駅で布製のフェイスカバーを着用する必要があります。

2歳未満の子供や乳幼児には布製フェイスカバーを着用させないでください。2歳から8歳までの子供は、フェイスカバーを着用する必要がありますが、呼吸が妨げられたり、窒息することなく安全に呼吸しているか十分に注意を払ってください。呼吸に問題のある方や意識不明の方、マスクまたは布製フェイスカバーの取り外しに補助を要する方には、マスクを着用しないでください。医療従事者から布製フェイスカバーを着用しないように指示されている方も、着用が免除されます。

これらのフェイスカバーは、社会的距離措置や頻繁な手洗いの励行などのような予防措置の代替策ではありませんのでご注意ください。これらのフェイスカバーは、ご自身が感染している場合に、他の人を保護するために使用されます（感染していても無症状の場合があります）。布製フェイスカバーを適切に着用してください。詳細については、[布製フェイスカバーに関するガイダンス](#)を参照してください。

5. その他に自分の身を守るために何ができますか？

- 石鹸と水で手を20秒以上洗います。特にトイレに行った後、食事をする前、鼻をかむ、咳やくしゃみをした後はしっかり洗ってください。
- 通常の家庭用クリーニングスプレーまたはウェットシートを使用して、頻繁に触れる物や表面を清掃し消毒してください。
- 咳やくしゃみはティッシュで覆い、そのティッシュはゴミ箱に捨ててください。ティッシュがない場合は、手ではなく袖を使って覆ってください。
- COVID-19に関する最新の正確な情報については、以下の信頼できる情報源から確認してください
 - ロサンゼルス郡公衆衛生局 (LACDPH, 郡)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - カリフォルニア州公衆衛生局 (CDPH, 州)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - アメリカ疾病予防管理センター (CDC, 国立)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - 世界保健機関 (WHO, 国際)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

ご質問・ご相談などございましたら、2-1-1までお電話ください。