COVID-19（新型コロナウィルス）に関する公衆衛生上の推奨事項

Public Health
Seattle & King County

COVID-19（コービッド・ナインティーン）とは何でしょうか？

COVID-19（一般的には「新型コロナウイルス」として知られています）は、人から人へと感染する新しいウイルスです。現在、米国および他の多くの国で拡散しています。

COVID-19（新型コロナウイルス）はどのように拡散するのでしょうか？

医療専門家も、まだこのウィルスの拡散について詳細を学んでいる段階です。現在、以下の経路で拡散すると考えられています：

- 感染者が咳やくしゃみをするときの呼吸器の飛沫を通して
- 互いに密接に接近している人々の間（約6フィート（約1.8メートル）以内）
- ウイルスが付着している表面または物体に触れた手や物などで、口、鼻、または目に触れる

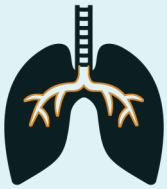
症状はどのようなものですか？

新型コロナウイルス感染症と診断された人は、ウイルスに曝露した後、2日から14日ほど経ってから症状が現れたと報告しています。

熱

咳

呼吸困難



新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い方へのガイダンス

保健所は、重症化リスクが高い方は、できる限り、自宅に待機し、多くの人が集まる場所へ行かないことを推奨しています。重症化リスクが高い方は以下のような人が含まれます：

- 60歳以上の人
- 心臓の疾患、肺の疾患、または糖尿病などの基礎疾患を有する人
- 免疫系が弱くなっている人
- 妊娠している人

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いかどうか疑問がある場合は、かかりつけの医師や医療機関に相談して下さい。

学校向けガイダンス

新型コロナウイルス感染症の症例に関するデータによると、子供や若者はこのウイルスによる深刻な症状が出るリスクが低いです。 当局が学校閉鎖の推奨を行う場合には、閉鎖を行うことの潜在的利点とマイナスの結果の両方を考慮して判断します。**現時点では、学校閉鎖の推奨は出していません。**新型コロナウイルスの症例が確認された場合、保健所は学校と協力して、学校閉鎖の可能性を含む最善のアクションを決定します。学校に対して、安全に学校運営を維持する方法についての情報を提供します。

一部の子供および職員は、免疫系が弱くなっているなど、重症化リスクが高い基礎疾患がある方がいます。基礎疾患を有する子供の保護者は、子供が家にとどまるべきかどうかについて医療提供者と相談する必要があります。

職場および企業向けのガイダンス

雇用主は、従業員が多くの人々と密接に接近することを最小限に抑えて働けるようにするべきです。 雇用主は以下を行う必要があります：

- 従業員が在宅勤務を選択できるよう最大限の努力をする。
- 風邪などの症状があるときは家にいるように従業員に対して強調する
- 風邪などの症状があったり、重症化リスクが高いため家にいることを勧められている従業員のために、病欠補助の柔軟性を最大限に高める。
- 多くの人が同時に集まるのを避けるために、開始時間と終了時間をずらすことを検討する。

イベントおよびコミュニティの集まりに関する考慮事項

新型コロナウィスルの感染拡大過程の危機的な期間に、大勢の人々を集めることを避けられる場合は、イベントや集まりを延期することを検討して下さい。大勢の人々を集めることを避けられない場合：

- 風邪などの症状がある人には出席しないように強調する。
- 重症化リスクが高い人は出席しないように勧める。
- 人々ができるだけ密接に接近しないように、より広い空間が人と人の間にある環境をつくる。
- 頻繁な手洗いなど、健康的な習慣を維持するよう参加者に奨励する。
- 頻繁に会場内ファシリティーの表面を清掃する。一般のクリーナーは新型コロナウィスルに対して有効です。

COVID-19（新型コロナウィルス）に関する公衆衛生上の推奨事項

Public Health
Seattle & King County

すべての人向けのガイダンス

自分自身への感染リスクを下がることは可能です。そして更に重要なのは、あなたの判断で、重症化リスクが高い人に対するリスクを減らすこともできます：

- 風邪やインフルエンザの症状がある場合は、**家にいて**、公共の場に出ないで下さい。
- **必要でない限り、医療現場に行くことは避けて下さい。** 何らかの形で病気になった場合は、**病院に足を運ぶ前に最初に電話をして下さい。**
- **病気にかかっていない場合でも、病院、長期療養施設、または介護施設の訪問は、できる限り避けて下さい。**これらの施設を訪問する必要がある場合は、なるべく短時間の訪問にして、患者から6フィート（約1.8メートル）離れて下さい。
- **必要でない限り、救急外来に行かないで下さい。** 救急医療サービスは、最も危篤状態の患者のニーズに最初に対応する必要があります。 咳、発熱、その他の症状がある場合は、かかりつけの医師に最初に連絡して下さい。
- 石鹸と水で頻繁に手を洗ったり、咳をする時はティッシュまたは肘にし、目、鼻、口に触れないようにするなど、**個人として清潔を保つ衛生習慣を実践して下さい。**
- **風邪やインフルエンザなどの症状がある人に近づかないで下さい。** 特に、重症化リスクの高い人は注意してください。
- **頻繁に触れるものの表面と物体を清掃して下さい**（ドアノブや照明スイッチなど）。 通常の家庭用クリーナーが効果的です。
- **十分な休息をとり、たくさんの水分を摂取し、健康的な食品を摂り、** ストレスを管理して、免疫力を強化して下さい。

新型コロナウィルス感染症の症状がある場合、または質問がある場合は、次の番号までお電話下さい：

- キング郡新型コロナウイルス感染症コールセンター：206-477-3977。このヘルプラインは、毎日午前8時から午後7時まで営業しています。
- ワシントン州新型コロナウイルス感染症コールセンター：1-800-525-0127をダイアルした後、＃を押す。このヘルプラインは、毎日午前6時から午後10時まで営業しています。

オペレーターは、第三者の通訳と接続できます。通訳にどの言語が必要なのかを英語で伝える必要があります。待ち時間が長い場合があります。

互いに協力し合う準備をしておいて下さい。強いコミュニティ意識を持つことで、困難な時期を切り抜けることができます。