

COVID-19と自宅に住む高齢のニューヨーク居住者に関するよくある質問とその答え

COVID-19は現在もコミュニティにおける感染が拡大していますが、あなた自身およびあなたの大切な人を保護するための手段があります。最新情報を入手し、以下の情報およびリソースを活用して健康と安全を維持します。65歳以上であるまたは基礎疾患がある人はCOVID-19による重症疾患のリスクがあるのでできるだけ自宅待機すべきです。

COVID-19に関する基本情報

COVID-19はどのように広がりますか。

- このウイルスは、COVID-19感染者との濃厚接触（2メートル内）があった人に拡散する可能性が高いものです。ウイルスは感染者が咳やくしゃみをしたり歌ったり話したりする時に放出される飛沫を通して広がります。
- COVID-19に感染しているが症状のない人でもウイルスを広める場合があります。
- ウイルスが存在する表面に触れ、その後口、鼻または目に触れることでCOVID-19に感染する可能性があります。これはウイルス拡散の主要な経路ではないと考えられています。

COVID-19の症状は何ですか。

- COVID-19の感染者は、軽度の症状から重度の疾患まで様々な[症状](#)を報告しています。症状のない人もいます。
- 症状はウイルスへの暴露から2~14日後に発症することがあります。
- 次の症状のある人はCOVID-19に感染している可能性があります(すべての症状がここに含まれている訳ではありません):
 - 発熱または悪寒
 - 咳
 - 息切れまたは呼吸困難
 - 倦怠感
 - 筋肉または身体の痛み
 - 頭痛
 - 新たな味覚または臭覚障害
 - 喉の痛み
 - 鼻づまりまたは鼻水
 - 吐き気または嘔吐
 - 下痢

- 高齢者は混乱、見当識障害、転倒を経験する場合があります。

COVID-19に感染するまたは重症化するリスクが高い人は誰ですか。

- 重症疾患とは、呼吸するために COVID-19 感染者が入院、集中治療または人工呼吸器を必要とし、これらを行わない場合に死亡する可能性があることを意味します。[重症疾患のリスクが高い](#)人は、健康状態を監視して症状が見られた場合はヘルスケアプロバイダーに連絡することが特に重要です。
- 同居者、介護者または親密なパートナー等、COVID-19 感染者との濃厚接触を頻繁に行う人はウイルスに感染する高い可能性があります。
- 重症化する最もリスクの高い方は 50 歳以上の人(65 歳以上のリスクが最大)です。また、次を含む基礎疾患がある人も重症化の高いリスクがあります。
 - 慢性腎臓病
 - COPD (慢性閉塞性肺疾患)
 - 固形臓器移植による免疫抑制状態(免疫力低下)
 - 肥満(肥満度指数 30 またはそれ以上)
 - 重い心臓病(心不全、冠動脈疾患、心筋症等)
 - 鎌状赤血球病
 - 2 型糖尿病

健康を保つ

COVID-19防止のために何ができますか？

COVID-19 を防止できるワクチンや医薬品はありませんが、その両方の研究が行われています。以下の推奨事項はあなた自身および他者が病気になることからの保護に役立ちます。

- [病気の時は外出しない](#)。気分が優れない時は家から出ないようにします。必要不可欠な医療ケア([定期的な医療ケア](#)および [COVID-19 検査](#)を含む)を受ける場合や他者に頼むことができない不要不急の用事の場合にみに外出するようにします。65 歳以上で症状がある場合または基礎疾患がある場合、緊密なモニタリングおよび検査に関するアドバイスを受けるために[今すぐヘルスケアプロバイダーに連絡](#)して下さい。
- [身体的距離を確保する](#)。可能な場合は常に他者との距離を 2 メートル以上空けます。
 - 基礎疾患がある人または 65 歳以上である人は、医療ケア([COVID-19 検査を受けること](#)を含む)を受けたり食料品や必需品等の買い物や一人で運動する場合を除き、病気でない場合でも自分自身を守るために自宅から出ないことを考慮します。
 - 可能であれば、病気でない人および COVID-19 による重症疾患リスクが低い人に必須の用事をしてもらうように頼みます。

- 食料品や他の必需品を自分で買いに行かなければならない場合、配達オプションのある店や COVID-19 による重症疾患のリスクがある人ための時間を割り当てている店を選択します。
- 可能な限りリモートで他者との交流や仕事を行います。
- **健康的な手指衛生を心がける。** 石鹸と水で手を頻繁に洗います(特に帰宅時)。毎回最低 20 秒間手を洗うか、または石鹸と水が利用できない場合はアルコール系ハンドサニタイザーを使用します。
 - 洗っていない手で顔を触らないようにします。
 - 咳またはくしゃみをする場合、手ではなくティッシュペーパーまたは袖で鼻と口を覆います。
 - 握手をしないようにします。その代わりに手を振って下さい。
- **フェイスマスクを着用する。** 自宅外に出る場合は [フェイスマスク](#) を着用し、必ず鼻と口を覆うようにします。

以前に COVID-19 に感染したことがあっても、物理的距離の確保、手の衛生状態を良くするための行為のおよびフェイスマスクの使用を継続することが重要です。COVID-19 に再感染するかどうかはまだ分かっていません。

健康を保つために他のどのようなことを行うことができますか？

ヘルスケアプロバイダーとの連絡を絶やさないようにし、日常的な診療を必ず受けるようにします。

- 日常的な診療には、慢性疾患(高血圧、糖尿病、心臓病等)の診療、年 1 回の健康診断、予防接種、人間ドック、精神衛生診療等が含まれます。
 - COVID-19 に効くワクチンはまだありませんが、他のワクチン投与を遅れずに行うことは健康全般のために大切です。
 - インフルエンザ予防接種を受けることができる場合は医師に相談します。65 歳以上の人は年齢層のために配合されたインフルエンザ予防接種を求め、必ず接種を行います。
 - 肺炎および帯状疱疹の予防接種を受けるべきかどうかについて医師に尋ねます。
 - 多くの医師は診療所にインフルエンザおよび肺炎のワクチンを用意しています。多くの薬局もまた、インフルエンザ、肺炎および帯状疱疹のワクチン接種を行っています。最寄りの薬局にどのワクチンがあるかを確認して下さい。インフルエンザ予防接種を受けることができる最寄りの場所を見つけるには「[NYC HealthMap](#)」(NYC 健康マップ)または **311** に電話をして下さい。
 - 定期的に服用している場合は 90 日間分を貰うように医師に尋ねます。自宅まで配達する薬局を使用することを考えます。
 - 歯科医との連絡を取り歯の定期検診を行います。
 - 予定されている目の検査を行い、眼鏡またはコンタクトレンズを使用している場合は度数が合っていることを確認します。

- 多くのプロバイダーは電話やテレメディシンを通して診察を行うことができますが、検査、予防接種および他のケアを受けるために診療所に行く必要がある場合があります。
- プロバイダーは面会ケアを安全にするための感染予防対策を拡大しています。これには、清掃および除菌の頻繁な実施、時間をずらした予約、フェースカバー着用の義務付け、重症化するリスクが高い人のために割り当てた診療時間等が含まれます。
- ヘルスケアプロバイダーがいなかったりまたはプロバイダーが診療を行っていない場合、[nyc.gov/health/covidresources](https://www.nyc.gov/health/covidresources) にアクセスして新規患者を受け付けている最寄りのコミュニティ健康センターを見つけることができます。844-692-4692 または **311** に電話をかけて最寄りプロバイダーを見つけることもできます。ニューヨーク居住者は在留資格や支払い能力に関わらず誰でもケアを受けることができます。

自宅で転倒するリスクを管理して安全を守ります。転倒すると深刻な怪我や死に繋がる可能性や生活の質に影響を与える可能性があります。

- 躓いたり転んだりする危険があるものを取り除きます。これには、床から物を取り除くこと、緩んだまたは破れたカーペットの修理、テープを使用した小さな絨毯の固定、壁の近くにある電線を巻いて固定することが含まれます。
- ライトを確認します。切れた電球を直ぐに交換し、暗い廊下に常夜灯を付け、窓にカーテンまたはシェードを取り付けて光の反射を減らします。
- 自宅で転倒する危険から身を守るためのヒントについては [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) にアクセスして「[How to Prevent Falls: A Home Safety Checklist](#)」(転倒しない方法：自宅での安全のチェックリスト)を検索して下さい。
 - 自宅で小さな修理が緊急に必要である場合、ビル管理者に相談するまたは最寄りの工具店に連絡して接触のない配達オプションについて尋ねます。
- 足に痛みがなく健康である状態を保ちます。足を清潔で乾燥した状態に保ち、爪を短くし、足に問題があるまたは爪を切ることが困難な場合は医師に連絡します。
- 裏地が薄いスリッパやサンダルのような踵のない靴を履かないようにします。ソックスやストッキングを履いて家の中を歩き回らないようにし、また裸足で歩く時間を制限します。自宅にいる時も快適にフィットする靴を履きます。

病気になった場合に行うべきこと

自分自身または同居する人物が病気になった場合に講じることができる特定の手順はありますか？

- 定期的に服用している医薬品およびすべてのヘルスケアプロバイダー(連絡先情報を含む)の最新リストを作成します。
- プロバイダーまたは最寄りの検査場所(必要である場合)への道順を準備します。
 - 一部の運輸サービスは地域密着組織を通して 60 歳以上の人の不可欠な診療のために利用することができます。詳細は、高齢者およびその家族のた

めの NYC シニア局(DFTA)の情報および照会連絡センターである「[Aging Connect](#)」(シニアコネクト)へ電話(212-244-6469)で連絡して下さい。業務時間は月曜から金曜の午前 8 時半から午後 5 時半までです。

- 一部の保険会社(メディケイドを含む)はプロバイダーへの訪問を含む緊急でない送迎を保険に含んでいます。保険会社に連絡して何が保険に含まれているかやどのように送迎を手配するかについて確認して下さい。
- 自分を主張できない場合のために希望する医療ケアおよびヘルスケア代理人を選択することを検討します。事前指示書に自分の希望を書き印すことに関する情報は [ny.gov](#) にアクセスして「[advance care planning](#)」(事前ケア計画)を検索して下さい。
- パートナーや子供、ペット等の他者の世話をしている場合、自分が COVID-19 に感染した時に面倒を見ることができる人を見つけます。
- 介護者の支援が必要である場合、その介護者が病気になった場合に誰があなたの世話をすることができるかを判断します。
- 体温計および服用が安全であるアセトアミノフェン(タイレノール)等の市販薬を備蓄します。

感染検査を含むCOVID-19のケアはいつどのように求めるべきですか？

健康状態をモニターし、COVID-19 および必要に応じて他の健康問題に対するケアまたは緊急医療措置を受けることが重要です。

軽度から中程度の COVID-19 の症状が見られる場合、緊密なモニタリングおよび検査に関するアドバイスを受けるために**速やかにヘルスケアプロバイダーに連絡**して下さい。

- 重要な医療ケア([定期的な医療ケア](#)および [COVID-19 検査](#)を含む)または生活必需品(食料品等)の購入(誰かに持ってきて貰うことができない場合)以外は自宅から出ないようにします。
- 生活に欠かせない業種の従事者であっても仕事に行かないようにします。
- あなたのプロバイダーはオフィスで COVID-19 検査を行っている場合があります。最寄りの検査場所は **311** に電話をするかまたは [nyc.gov/covidtest](#) にアクセスして見つけることもできます。
 - 一部の検査場所での検査は無料です。
 - 検査が陽性であった場合、あなたが医療ケアおよび必要なサポート(食事、医薬品、自宅で同居者から安全に離れて生活できない場合のホテル宿泊等)を受けることを徹底するために接触追跡調査官から電話があります。
 - 検査および追跡課および接触追跡調査官に関する詳細は [nyc.gov](#) にアクセスして「[trace](#)」(追跡)を検索して下さい。
- 新しい症状が見られた場合または症状が変化した場合は医師に連絡します。さらなる検査の必要性についてのアドバイスを聞きます。

次のような深刻な症状が見られる場合は直ちに緊急治療室に行くか**911**に電話をします:

- 呼吸困難
- 持続的な胸部または腹部の痛み、圧迫
- 新たに混乱状態になる、または寝ないで起きていることができない
- 唇または顔が青い
- 言語障害
- 突然の顔の下垂、または顔、腕または足の無感覚
- 発作
- 突然の激しい痛み
- 制御不能な出血
- 激しいまたは持続的な嘔吐、下痢
- 他の緊急な症状

検査を受けるべきである他の場合はありますか？

はい、すべてのニューヨーク居住者は、症状があるかどうかまたはリスクが高いかどうかに関わらず COVID-19 診断検査を受けるべきです。検査には主に、以下のふたつのタイプがあります。

- **COVID-19 診断検査**(またはウイルス検査)：綿棒または唾液検査は**現在** COVID-19 に感染しているかどうか(現在病気かどうか)の特定に使用されます。検査は多くの場所で無料提供されています。最寄りの検査場所は **311** に電話をするかまたは nyc.gov/covidtest にアクセスして見つけることもできます。
- **COVID-19 抗体検査**(または血清検査)は、**過去**に COVID-19 の暴露があったかどうかを識別できる可能性がある血液検査です。陽性の検査結果は、COVID-19 に対する免疫があるまたは再感染しないということを意味しません。

COVID-19検査に関する詳細はnyc.gov/health/coronavirusにアクセスして「**COVID-19 Testing: Frequently Asked Questions**」(COVID-19検査：よくある質問とその答え)を検索して下さい。

すでに検査を受けて陰性であった人は、次の場合に再検査を受けるべきです:

- COVID-19 の症状が新たに見られた
- あなた自身またはヘルスケアプロバイダーが暴露の可能性について懸念している(大勢の人がいる場所または COVID-19 感染者または感染が疑われる人と時間を過ごした等)
- 同居していない COVID-19 の重症疾患のリスクが高い人(65 歳以上の人を含む)と時間を過ごすことを予定している場合

自分自身または同居者が**COVID-19**に感染した場合、どのようにしてみんなの安全を守ることができますか？

物理的距離を確保し、訪問者を家に入れないようにします。

- あなたが病気の場合、他者との距離を 2 メートル以上空けます。
- あなた自身および重症化するリスクが高い人に病気の人を近づけないようにします。
- 物理的距離を保つために椅子や他の家具の配置を換えます。
- 可能であれば病気の方は病気でない同居者と個別に食事をするべきです。

覆う：

- 他者との距離が 2 メートル未満の場合は [フェースカバー](#) で鼻および口を覆います。
- 咳やくしゃみをする場合はティッシュか肘の内側で覆います。手を使用しないようにします。

消毒する：

- 使用したティッシュは直ぐに捨てるようにします。
- 特に咳やくしゃみの後は、20 秒間石鹼と水を使って手を洗います。石鹼や水が使えない時はアルコール系ハンドサニタイザーを使います。
- ドアノブ、電気のスイッチ、蛇口、電話機、鍵、子供の玩具、リモコン等、頻繁に触れる表面を頻繁に消毒します。
- タオル、シーツ、衣類および布製フェースカバーは、通常の洗剤を使って可能な高温設定で洗い、完全に乾燥します。
- 皿、コップまたは食器を共有せず、使用後は洗浄します。

自分自身または他の同居者が COVID-19 に感染していますが、他の同居者との距離を保つことが出来ません。どうすべきですか？

NYC は、COVID-19 感染者またはその同居者が自宅で隔離して生活することができない場合のためにホテルの部屋を無料で提供しています。このサービスが必要である場合、**311** または **844-692-4692** に午前 9 時から午後 9 時までの間に電話をして下さい。ヘルスケアプロバイダーがあなたの状況を評価して適切な場合はホテルを紹介します。

- ホテルでは看護師および臨床医が 24 時間体制でモニタリングを行い、食事が提供され、精神衛生および健康サポートを受けることができ、そして家族等と連絡するために市内電話をかけることができます。
- 介護者(COVID-19 に感染している人または COVID-19 感染者の介護を行う人)は通常介護を行う人と共にホテルに滞在することができます。

精神衛生に気を付ける

今は困難な時です。ストレス、不安、および社会的孤立にどのように対処することができますか？

- 打ちひしがれた気持ち、悲しみ、不安、恐怖の気持ちを抱くことや、他の苦痛の症状を経験することは当然のことであり、睡眠障害や、アルコールやその他の薬剤の使用に繋がる場合があります。

- 電話、ソーシャルメディア、ビデオチャット等を使用して友人や大切な人とのつながりを保ちます。
- 病気でない場合、外に出てひとりで運動をして下さい。その場合、フェースカバーを着用すること、他者との距離を2メートル以上空けること、および手を頻繁に洗うことを忘れないようにします。
- 健康や精神的安定の管理に役立つオンラインツールについては nyc.gov/nycwell で「[App Library](#)」(アプリライブラリ)にアクセスして下さい。
- 無料および秘密を守る行動保健サポートサービスである NYC Well には訓練を受けたカンセラーがおり、簡単なカウンセリングやケアの照会を年中無休で提供しています。888-692-9355 に電話で連絡
- 孤立感や孤独感に対する支援が必要である場合、DFTA のシニアコネクト(212-244-6469)に電話をしてボランティアによる繰り返し行われる無料の社会的チェックイン電話に申し込むことができます。

安全および健康を維持するための他の市のリソース

自宅が安全でないと感じる場合、または誰かから無視されている、圧力をかけられているまたはいじめられていると感じる場合はどうすることができますか？

- DFTA の高齢犯罪被害者リソースセンター(212-442-3103)に午前9時から午後5時までの間に電話をして下さい。
- NYC 家族公正センターは、重要な社会サービス、家庭内暴力およびジェンダーに基づく暴力の被害者のための民事法律および刑事司法支援(高齢者虐待を含む)を提供します。被害者に対するサービスは月曜から金曜の午前9時から午後5時まで提供されます。
 - ブロンクス：718-508-1220
 - ブルックリン：718-250-5113
 - マンハッタン：212-602-2800
 - クイーンズ：718-575-4545
 - スタテンアイランド：718-697-4300
- 月曜から金曜の午前9時から午後5時までの間に「当事者のための NYC 高齢者虐待センター」(NYC Elder Abuse Center Helpline for Concerned Persons)に電話で212-746-6905 まで連絡して下さい。
- その他の時間は Safe Horizon(800-621-4673)が運営する NYC の 24 時間ホットラインに電話をして下さい。
- 緊急時は **911** に電話をして下さい。

自宅待機時に食料品の調達が困難である場合はどうすべきですか？

- 教育局の食ハブサイトは月曜から金曜に1日3食を提供しています。登録や身分証明の提示は必要ありません。COVID-19 による重症疾患のリスクが低い同居者または友人 COVID-19 に取りに行行って貰うようにします。食事ハブサイトの所

在地については [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) にアクセスするかまたは **311** に電話をして下さい。

- 食料品調達のための外出ができない場合、誰も取りに行くことができない場合または配達オプションを利用できない場合、NYC は緊急の食事を配達します。詳細は [nyc.gov/getfood](https://www.nyc.gov/getfood) にアクセスするかまたは **311** に電話をして下さい。

夏期に自宅で涼しく健康に過ごせるかどうかを懸念しています。どうすべきですか？

- 熱波は居心地が良くないだけでなく、熱中症や死亡に繋がったり、既存の健康状態を悪化させる可能性があります。最も良い保護方法はエアコンを使用することです。扇風機は暑い時に熱からの安全を守るには十分ではありません。
- エアコンがある場合、起動していることを確かめます。熱波中、エアコンをつけて温度を華氏 **78** 度または「低」に設定し、安全を保つと同時に電気代およびエネルギーを節約します。
- 窓を開けることおよびエアコンを使用することは **COVID-19** 感染のリスクを拡大しません。**COVID-19** 感染者が自宅にいる場合、窓を開けたりエアコンをつけたらすると空気の循環が拡大するので、空気中のウィルス量を減らして **COVID-19** 拡散を止めることに役立つ可能性があります。小さな子供の世話をしている場合、窓を開ける時にウィンドウガードが取り付けられていることを確認します。
- エアコンがない場合:
 - 収入および他の条件を満たす場合、家庭用エネルギー補助プログラム (**HEAP**)を通して無料のエアコン取得に申し込んで下さい。[nyc.gov/hra](https://www.nyc.gov/hra) にアクセスして「[HEAP Cooling Application](#)」(**HEAP** 冷房申し込み)を検索するか、または午前 **9** 時から午後 **5** 時までの間に **212-331-3126** に電話をかけて詳細を入手して下さい。申し込みは複数の言語で行うことができます。
 - 作動するエアコンがある知人の家を訪問します(安全を守ること)。熱を緩和するためにどの友人または親類を訪問するかを考慮します。
 - 知人宅を訪問できない場合、**311** に電話をして熱波中にニューヨーク市内の冷却センターを検索して下さい。
- 次回の熱波に関する天気予報に注意を払います。緊急事態に関する情報を常に入手し、政府からの公式メッセージに注意します。
 - [Nyc.gov/notifynyc](https://www.nyc.gov/notifynyc) にアクセスするかまたは **311** に電話をして、市の公式緊急連絡プログラムである「**Notify NYC**」(通知 **NYC**)に登録して下さい。
- 熱波中に安全を守ることにに関する情報は [nyc.gov/health/heat](https://www.nyc.gov/health/heat) にアクセスして下さい。
- 夏の嵐や暑い天気は時により停電に繋がる場合があります。
 - 電気で作動する医療器具を使用している場合は公益事業会社にその旨を伝えます。居住地域に電力問題が発生した場合に連絡を受けることができます。家賃に公共料金が含まれている場合でも、公益事業会社からこのサービスを受けることができます。

- 緊急事態に備えます。予備のバッテリーまたは必要であれば酸素タンクがあることを確認します。
- 停電の準備に関する詳細は nyc.gov/health にアクセスして「[power outage](#)」(停電)を検索して下さい。

他の地域サービスまたは財政、住宅または公共料金に関する支援が必要です。詳細またはリソースをどこで入手することができますか？

- 市のサービスおよびサポートに関する一般情報(財政および消費者保護を、住宅および公共料金、健康および安全を含む)は nyc.gov/agingcovid にアクセスして下さい。
- 居住地のリソースに関する情報(プライマリーケア診療所、食料品店、コミュニティ組織、財政および法律関連支援等)は nyc.gov/health/covidresources にアクセスして下さい。
- NYC 人事課(HRA)サービス(SNAP および現金支援を含む)への申し込みは nyc.gov/accesshra にアクセスするか、または [ACCESS HRA モバイルアプリ](#) をダウンロードして下さい。ウェブサイトまたはモバイルアプリにアクセスできない場合は **311** に電話をして下さい。

COVID-19 に関する一般情報は nyc.gov/health/coronavirus または cdc.gov/covid19 にアクセスして下さい。

ニューヨーク市保健局は状況の変化によって推奨事項を変更する場合があります。 7.28.20