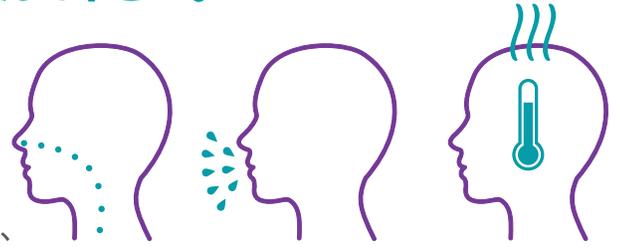


COVID-19に感染した場合に行うこと

自分自身や他者のための自宅でのケア方法を学んで下さい。

COVID-19の症状は何ですか？

- COVID-19の感染者は軽度から重度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。
- 一般的な症状には、発熱または悪寒、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、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、下痢等が含まれます。



重症化するリスクが最も高い人は誰ですか？

- 成人の重症疾患リスクは年齢と共に拡大し、リスクが最も高いのは高齢者です。
- 年齢に関わらず次のような基礎疾患を有する人：
 - 癌
 - 慢性腎臓病
 - COPD (慢性閉塞性肺疾患)
 - 臓器移植による免疫力低下
 - 肥満
 - 重い心臓病
 - 鎌状赤血球病
 - 2型糖尿病
- COVID-19の重症化リスクを高める基礎疾患があるまたは65歳以上である場合、自分自身を保護するためにできるだけ外出しないことを考慮します。



COVID-19の症状が見られる場合はどうすべきですか？

- **自宅待機してください！** COVID-19検査や他の必須医療ケアを受ける場合または食料品等の必需品の買いに行く場合(自分以外に行く人がいない場合)以外、家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。
- **ヘルスケアプロバイダーに相談して下さい！** できる限り電話またはリモート診察を利用します。
- **検査を受けて下さい！** あなたのプロバイダーが検査を提供しない場合、nyc.gov/covidtest にアクセスするまたは**311に電話**をして検査場所を検索して下さい。
- **緊急時は911に電話をして下さい！** 呼吸困難、痛み、胸の圧迫を感じる、困惑するまたは起きていられない、唇または顔が青い、または他の緊急事態が発生した場合は直ちに**911に連絡**して下さい。
- **外出しなければならない場合：**
 - 混雑した場所を避けます。
 - 他者との距離を2メートル以上空けます。
 - フェイスカバーを着用します。
 - 外出する前に手を洗い、外にいる時はアルコール系ハンドサニタイザーを使用します。



COVID-19に感染しているまたはCOVID-19の症状があり、他者と同居している場合:

- 次に従って物理的距離を空けます:
 - 訪問者を自宅に入れないようにします。
 - 他者との距離を2メートル以上空けます。可能であれば個別の部屋を使用します。
 - 病気の人とベッドを共有している場合は、お互いに逆方向に寝てお互いの息がかからないようにするか、またはソファで寝るようにします。
 - 病気の人と重症化するリスクが高い人が近づかないようにします。
 - COVID-19ホテル(無料)に宿泊することを考慮します。
nyc.gov/covid19hotelにアクセスするまたは**844-692-4692**に電話をします。
- 覆う:
 - 他者との距離が2メートル以内の場合はフェースカバーを着用します。
 - 咳やくしゃみをする場合はティッシュまたは肘の内側で覆います。
- 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秒間石鹸と水を使って手を洗います。
 - 手を洗えない場合はアルコール系ハンドサニタイザーを使います。
 - ドアの取っ手や電気のスイッチ、蛇口、電話機、鍵、リモコン等の表面を頻繁に消毒します。
 - タオルやシーツ、衣類は通常の洗剤を使って可能な限り高温設定で洗い、完全に乾燥させます。
 - 食器等は他者と共有せず、使用後は必ず洗います。



病気の後に外出できるのはいつですか？

病気の後は次の状況が当てはまるまで自宅待機します:

- 症状が見られるようになってから最低10日間経過した
- 解熱剤を使わずに過去24時間熱が出ていない
- 全体的な症状が改善された

綿棒または唾液(ウィルス)検査でCOVID-19が陽性であったがこれまでに症状がなかった場合、検査の日から10日間自宅待機します。



? ヘルプが必要ですか？

かかりつけの医師が現在いないが必要な場合は**844-692-4692**まで電話をして下さい。ニューヨーク市は在留資格や支払い能力に関わらず治療を提供しています。

COVID-19に関する詳細は**311**に電話をするまたは**nyc.gov/coronavirus**にアクセスして下さい。