

## ニューヨーク市民の皆様への自宅待機要請: COVID-19 について知っておくべきこと

ニューヨーク市では COVID-19（コロナウイルス疾患 2019）の市中感染が広がっています。COVID-19 は新型コロナウイルスが原因となって引き起こされる呼吸器疾患（呼吸に影響）です。症状はのどの痛みなどの軽度の症状から肺炎などの重篤な症状があります。ほとんどの方の症状は治療を受ける必要はありません。みんなで協力してまん延を遅らせ、重症疾患のリスクがより高い方々や医療従事者が病気にならないように保護しましょう。

市中感染は COVID-19 がニューヨーク市内にまん延することで、私たち全員が暴露されたかのように振る舞う必要があります。病気のときは、自宅で待機してください。ニューヨーク市民の皆さんはご自分の健康状態を注意深く観察する必要があります。健康状態が非常に悪い場合のみ医療関係者のアドバイスを求めてください。重症疾患の方々が入院したり、あるいは必要であれば、集中治療室を利用できるようにするためです。病気でなくても、できるだけ自宅に留まり、自宅勤務や自宅学習をするなど、不要な交流やイベントを避けてください。

### COVID-19 はどのように広がりますか。

- ウィルスは感染者が咳やくしゃみをするなど、濃厚接触（1.8メートル以内）により人に広がるすることができます。
- このウィルスは渡航していない人々や別の陽性者に関連を示さない人々の間で広がっています。
- 科学者は COVID-19 が表面にどのくらいの期間存在するかについては同意していませんが、人々が頻繁に触る表面に生存する可能性があります。ウィルスは、人々が洗っていない手で目や鼻、口を触って広がります。
- COVID-19 の原因となるウィルスについてまだ解明されていないことがあります。公衆衛生局は症状（咳やくしゃみ）が発症している人々がウィルスを人々に感染させる可能性が高いと考えています。

### COVID-19 のリスクが最も高い人は誰ですか。

- 重症疾患を伴う最もリスクの高い方は 50 歳以上で、慢性肺疾患、心臓疾患、糖尿病、がんまたは免疫力低下などの基礎疾患を有する方々です。
- COVID-19 の感染者または感染の可能性がある方との定期的な濃厚接触者もリスクが高くなります。これには同じ家に住む方、その家で働く介護者、または性交渉の相手が含まれます。

### COVID-19 の症状は何ですか。

- 一般的に報告されている症状には次があります。
  - 発熱（華氏 100.4 度または摂氏 38 度）
  - 咳
  - 息切れ（呼吸困難）
  - のどの痛み
- これらの症状があり、喘息や気腫などの既存疾患のためでない場合は、COVID-19 の感染の可能性があるので、自宅待機してください。

### COVID-19 の検査が受けられるのは誰ですか。

- 検査は肺炎などの重症疾患で入院が必要な人々のみに使用されるべきです。こうすることで、医

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。

療従事者を守り、治療法の選択に影響を及ぼします。

- 現時点では、このような症状が発症したら、COVID-19に感染していると思なしてください。検査が陽性になって、症状を改善するために医師が告げることは**変わりません**。最善の行動は自宅待機することです。
- あなたが軽症患者の場合は、医療資源を最も必要とする方々が利用できるように自宅待機することが、ニューヨーク市民の生命を救うことにつながります。**自宅待機して人々を保護してください**。

#### COVID-19の症状が発症したらどうしたらいいですか。

- 症状が軽度から中程度の場合は**自宅待機してください**。医療従事者の指示を求めたり、テストを受けたりしないでください。自宅待機することで、さらに重病を患っている人々を守る必要がある医療従事者を含む、他者への感染の可能性を減らすことになります。
- 50歳以上で、慢性疾患をお持ちの方は、医師に相談してください。そのような方は、厳密に観察する必要があるかもしれません。
- 3~4日たっても症状が改善なかったり悪化したりする場合は、医師に相談してください。
- 症状が発症してから少なくとも7日間は自宅待機してください。自宅待機は、タイレノールやイブプロフェンなど熱を下げる薬を使用せずに3日間熱がない状況になるまで行ってください。また、咳やのどの痛みが改善されてから、日常生活に戻るようしてください。発熱がない場合は、症状が改善されてから少なくとも3日間は自宅待機してください。
- 医師の診察を受ける場合は、可能であれば、フェイスマスクを着用して外出してください。可能であれば、自家用車を使い、後部座席に座り、ウィンドウを下げてください。
- 呼吸困難や高熱などさらに重症な症状の場合は、救急室に行ってください。直ちに助けが必要な場合は「911」に連絡してください。

#### 自宅で病気になったらどうしたらいいですか。COVID-19に感染したと思なしてください！

- 診察を受けたり、食料品を買うなど不可欠なニーズに対応する場合を除き、自宅から離れないでください。
- 学校や職場に出向かないでください。
- 公共交通機関を利用しないでください。ライドシェアサービスやタクシーを利用しないでください。
- 自宅では、可能な限り、人々との距離を取ってください。別々の部屋を使用してください。可能な場合は別々のバスルームを使用してください。バスルームを共有する場合は、使用後、接触面を頻繁に消毒してください。
- 他者と同じ場所にいる必要がある場合は、可能であれば、フェイスマスクを着用してください。
- 少なくとも20秒間、石けんと水で頻繁に手を洗いましょう。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュか袖で口と鼻を覆ってください。咳やくしゃみで口や鼻を覆うときは、絶対に手を使わないようにしましょう直ちにティッシュを捨て、その後手を洗いましょう。
- カウンター、ドアノブ、バスルームの備品、電話など頻繁に触る面を消毒しましょう。使用後、または少なくとも1日に1度消毒します。その際は、家庭用クリーニングスプレーまたはワイプを使用してください。
- コップ、カップ、食器、タオルなど家庭内で使う自分のアイテムは共有しないでください。
- 自宅への訪問を許可しないでください。

COVID-19の感染が確認されました。またはCOVID-19の感染の可能性がります。自宅待機の期間はどのくらいですか。

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。

- COVID-19 の感染が確認された場合、または感染の可能性がある場合は、症状が発症してから 7 日間、タイレノールやイブプロフェンなどの熱を下げる薬を使用せずに熱がない状態になるまで 3 日間、ならびに咳やのどの痛みの症状が改善されるまで自宅待機してください。
- 発熱がない場合は、症状が改善されてから少なくとも 3 日間は自宅待機しましょう。

#### COVID-19 から守るにはどうしたらいいですか。

- 全ての不要なイベント、旅行、交流を避けてください。できるだけ、自宅待機しましょう。
- 少なくとも 20 秒間、石けんと水で頻繁に手を洗いましょう。石けんや水が使えないときは、アルコール系消毒剤を使ってください。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュか袖で口と鼻を覆ってください。絶対に手を使わないようにしましょう。
- 洗っていない手で目や鼻、口に触らないでください。
- 握手をしないでください。その代わりに、手を振ったり、肘タッチをしましょう。
- 風邪やインフルエンザの症状など健康状態を通常よりもじっくり観察してください。
- 自分と他者との間のパーソナルスペースをさらに広げましょう。これを「社会距離戦略」と呼びます。

#### 社会（物理的）距離戦略はどのように実践したらいいですか。

- できるだけ、自宅待機してください。
- 自分と他者との間の物理的な空間をさらに広げましょう。
- なるべく、自分と他者との間を少なくとも 1.8 メートル開けてください。
- 大勢の人々との集まりは避けましょう。
- 可能な場合は、在宅勤務をしましょう。
- 不要な旅行は避けてください。
- 不要な社会的交流は避けましょう。

#### 他のニューヨーク市民を助けるために、何ができますか。

- 病気のときは、自宅待機してください。
- 病気でないときも、可能な限り、自宅待機し、社会（物理的）距離戦略を実践しましょう。
- 病気の症状が 3~4 日たっても改善されない以外は、COVID-19 検査を求めないでください。症状が軽度から中程度の場合は、医療関係者のアドバイスを求めないでください。こうすることで、症状が悪化しているニューヨーク市民が必要な医療を得ることができます。
- フェイスマスクを買いだめしないでください。フェイスマスクは医療関係者が健康を維持し、最も重病な方々の治療をするために必要です。

#### 詳細や支援について：

- リアルタイムの更新は 692-692 に「COVID」とテキスト送信してください。メッセージ料金やデータ料金が発生する場合があります。
- 追加リソースや情報については、[nyc.gov/coronavirus](https://nyc.gov/coronavirus) をご覧ください。
- 医療提供者が必要な場合は、在留資格や保険資格、または支払い能力にかかわらず、NYC Health and Hospitals で全てのニューヨーク市民に医療を提供しています。844-NYC-4NYC（844-692-4692）または **311** にご連絡ください。
- 不安やストレスを感じたり困惑している方は、市の機密保持ヘルプラインの NYC Well の訓練を受けたカウンセラーにご連絡ください。888-NYC-4NYC（888-692-9355）に電話するか、65173 に「WELL」とテキスト送信してください。または、オンラインチャット [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) をご利用ください。

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。