

COVID-19 について知っておくべきこと

ニューヨーク市の再開に伴い自宅から外に出る場合、常に COVID-19 の感染を防止するための「コア 4」アクションに留意して下さい:

- **病気のときは外出しない**：健康状態をチェックし、重要な医療ケア([COVID-19 検査](#)を含む) および不可欠なニーズに対応する場合を除き、病気の場合は自宅から出ないようにします。
- **物理的距離を確保する**：同居者以外の人からの距離を 2 メートル以上空けます。
- **フェイスマスクを着用する**：周囲の人々を守ります。フェイスマスクの着用は、特にあなたが病気であるが症状のない場合に COVID-19 の蔓延の軽減に役立ちます。フェイスマスクに関する詳細は nyc.gov/health/coronavirus にアクセスして「[FAQ About Face Coverings](#)」(フェイスマスクに関するよくある質問とその答え)を参照して下さい。
- **手の衛生状態を良くする**：石鹸と水または石鹸と水が使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て頻繁に手を洗い、よく触る表面を定期的に消毒し、洗っていない手で顔に触れないようにし、咳やくしゃみをする時は手ではなく腕で覆うようにします。

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) があつ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。
- 症状のない人もウイルスを広める可能性があります。
- 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。
- 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
 - 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
- 子供には大人と同等の症状が見られ、一般的に軽度の疾患が見られます。小児多臓器系炎症性症候群(MIS-C)と呼ばれる希であるが深刻な疾患が一部の子供に見られることが医師により確認され、これは COVID-19 に関連しています。詳細は [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) にアクセスして「[Multisystem Inflammatory Syndrome in Children](#)」(小児多臓器系炎症性症候群)を参照して下さい。

COVID-19 に感染した場合に重症化するリスクが高い人は誰ですか？

- 重症疾患とは、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。
- 成人において、COVID-19 による重症疾患のリスクは年齢と共に拡大します。最もリスクが高いのは高齢者です。例えば、50代の人より40代の人よりも高い重症疾患のリスクがあります。同様に、一般的に60代または70代の人より50代の人よりも高いリスクがあります。
- 年齢に関わらず次のような基礎疾患がある人は COVID-19 による重症疾患のリスクがあります:
 - 癌
 - 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
- COVID-19 に関する研究は現在も継続しており、重症疾患のリスクを高める他の健康状態がある可能性があります。現在判明していることから判断して、次の状態である人は COVID-19 による重症疾患のリスクがある可能性があります:
 - 喘息(中程度から重度)
 - 脳血管疾患(血管および脳への血液供給に影響を及ぼす)
 - 嚢胞性線維症
 - 過度の緊張または高血圧
 - 血液または骨髄移植、免疫不全、HIV、コルチコステロイドや免疫を弱める他の薬剤の使用による免疫抑制状態(免疫力低下)
 - 神経学的疾患(認知症等)
 - 肝疾患
 - 妊娠
 - 肺線維症(損傷したまたは傷がある肺組織)
 - 喫煙
 - サラセミア(血液疾患の一種)
 - 1型糖尿病
- 医学的に複雑である、神経/遺伝/代謝状態を有するまたは先天性心疾患を有する子供は、COVID-19 による重症疾患のリスクが他の子供よりも高い可能性があります。

- 詳細については疾病予防管理センター(CDC)のウェブサイト [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-increased-risk.html) を参照して下さい。

自分自身および他者を **COVID-19** から守るにはどうしたらいいですか。

- 「[コア 4](#)」に従って下さい！(1 ページ参照)
- 外出機会が増えるので、次に留意して下さい：
 - 少人数およびコア 4 に従うことができる人達と行動します。
 - 屋外は拡散リスクが低いので屋内よりも安全です。
 - フリスビー、サイクリング、ピクニック等、2メートル以上の距離を空けることが簡単な活動を選びます。
- 他のアイデアについては [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) にアクセスして「[Tips on Getting Together Safely](#)」(安全に集まるためのヒント)を参照して下さい。

私は高齢者であるまたは基礎疾患があります。外出しても安全ですか？

- 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。可能であれば在宅勤務を行い、人混みや集会を避け、外出時は物理的距離の確保や他の予防措置を徹底します。
- 食料品や他の必需品を配達してもらい、誰かに買いに行ってもらい、または混雑しない時間帯に買い物に行くようにします。
- エクササイズは重要です！外に出て新鮮な空気を吸って下さい。その場合は「[コア 4](#)」(1 ページ参照)に従うようにします。
- あなたの健康状態をよく理解しているヘルスケアプロバイダーと話し合います。ヘルスケアプロバイダーを見つけるには以下を参照して下さい。

COVID-19 検査にはどのようなものがありますか？

- 検査には主に次の 2 つのタイプがあります。
 - **診断検査**：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。
 - **抗体検査**(別名**血清検査**)：**過去**のある時点で COVID-19 に感染していたかどうかの特定に使用される血液検査です。
- 詳細は [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.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)を参照して下さい。

現在 COVID-19 に感染しているかどうかを確認するための診断検査は誰が受けるべきですか？

- 全ニューヨーク市民は COVID-19 検査を受けるべきです。次の場合は特に重要です：
 - 症状がある場合
 - COVID-19 検査が陽性であったまたは COVID-19 の症状がある人物と濃厚接触した場合
 - 抗議行動または他の大きな集まりに最近参加した場合
 - 深刻な疾患のリスクが高い人物を訪問しようとして計画している場合
 - 集団居住環境(養護施設等)に住んでいるまたは仕事をしている場合
 - ヘルスケアの仕事または他者との濃厚接触がある仕事に従事している場合

COVID-19 の症状が見られる場合はどうすべきですか？

- **ヘルスケアプロバイダーに相談して下さい！** 症状がある場合、特に高齢者、妊婦、または重症疾患のリスクがある健康状態の人はヘルスケアプロバイダーに連絡して下さい。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行っていない場合、nyc.gov/covidtest にアクセスして最寄りの検査場所を見つけるかまたは **311** に電話をします。検査は多くの場所で無料提供されています。
- **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。

いつ医療ケアを受けるまたは **911** に電話をするべきですか？

- あなたおよびあなたの子供の予防接種、慢性疾患の治療、定期検査やスクリーニング、健康診断等、遅らせていたケアを受ける良い機会は今です。ヘルスケアプロバイダーは COVID-19 公衆衛生緊急事態中のあなたの安全を守るための特別措置を講じています。詳細は nyc.gov/health/coronavirus にアクセスして「[Get the Medical Care You Need](#)」（必要な医療ケアを受ける）を参照して下さい。
- 必要な時に COVID-19 や他の健康問題で緊急医療ケアを受けることは非常に重要です。次の場合、緊急外来に行くまたは速やかに **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
 - 突然の顔の垂れ下がり
 - 顔、腕、または足のしびれ
 - 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

ヘルスケアプロバイダーがいないまたは健康保険に加入していない場合はどうするべきですか？

- 医療提供者が必要な場合、在留資格や保険資格、または支払い能力に関わらず、NYC Health + Hospitals は全ニューヨーク市民に医療を提供しています。
- 詳細およびヘルスケアプロバイダーの検索は nychealthandhospitals.org にアクセスするかまたは電話で **844-692-4692** または **311** まで連絡して下さい。

私は COVID-19 に感染しているまたは COVID-19 の症状があります。自宅にいる人々を保護するために何ができますか？

- 可能な限り人との距離を **2メートル**以上空けます。
- 他者との距離が **2メートル以内**の場合は特にフェースカバーを着用します。
- 可能であれば別々のバスルームを使用します。バスルームを共有する場合、使用後に接触面を頻繁に消毒します。
- 少なくとも **20秒間**、石鹸と水で頻繁に手を洗います。

- 咳やくしゃみをする場合、手ではなくティッシュまたは腕で鼻と口を覆います。すぐにティッシュを捨て、その後手を洗います。
- 頻繁に触れるもの（カウンター、ドアノブ、リモコン、電話等）の表面を各使用後または1日に1回以上頻繁に消毒します。家庭用クリーニングスプレーまたはワイプを使用します。
- グラス、カップ、食器、タオル等、家庭内で使う自分のアイテムは共有しないようにします。
- ベッドを共有している場合、片方がソファで寝るかまたは同じベッドで頭と足をそれぞれ逆にして寝るようにします。
- 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。
- 他者を自宅に呼ばないようにします。
- 同居者から安全に離れて生活できない場合、**311** または **1-844-692-4692** に電話をして COVID-19 に感染したまたはその疑いがある人のための無料のホテル客室に関する情報を入手して下さい。また nyc.gov/covidhotel から詳細を入手することもできます。

病気になり、医療ケアを受けるまたは必需品の買い物のために家を出なければならない場合はどうすべきですか？

- フェイスカバーを着用し、他者との距離を2メートル以上保ちます。
- 外出する前に石鹸と水で手を洗い、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。
- 可能な限り、他者との接触を避けます。可能であれば歩き、混み合った店に入ったり交通機関を利用したりしないようにします。

COVID-19 に感染しているまたはその可能性がある場合、どのくらいの期間自宅待機しなければならないのですか？

- COVID-19 に感染しているまたはその可能性がある場合、以下のすべてに当てはまれば外出することができます。
 - 症状が見られるようになってから**最低 10 日経過した**
 - 解熱鎮痛薬を使用せずに **24 時間発熱がない、および**
 - 全体的な症状が改善された
- 綿棒または唾液ウイルス検査で 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。
- あなたのヘルスケアプロバイダーは基礎疾患または症状の経過に基づいて通常以上の期間の隔離を推奨する場合があります。また、あなたの雇用者は NYS 要件に基づいて異なる期間職場に来ないことを要請する場合があります。
- COVID-19 は再感染するかどうかはまだ分かっていないので、自宅外で物理的距離を保つこと、フェイスカバーを着用すること、および健康的な手の衛生状態を保つことは非常に重要です。

今は困難な時です。どのようにストレスや不安に対処することができますか。

- 困惑、悲しみ、不安、恐怖を感じたり、睡眠障害等の極度の不安を経験したりするのは当然のことです。ストレスを軽減し、状況に対応するには、前向きでいようと努力し、各自の長所を思い出します。

- 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。公園や他の広い空間で他者と会うこともできます。その場合は距離を2メートル以上空けてフェースカバーを着用します。
- 屋外に出てエクササイズを楽しんで下さい。その場合は「[コア 4](#)」に従うことを忘れないで下さい！
- 健康や精神的安定を管理するの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）をご覧ください。
- 無料および秘密を守る精神保健サポートサービスである NYC Well には訓練を受けたカウンセラーがおり、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 まで電話をかけるかまたは nyc.gov/nycwell にアクセスして下さい。
- ニューヨーク州の COVID-19 精神的支援ヘルプラインには訓練を受けた専門家がおり、サポートおよびケア照会を提供しています。年中無休で午前 8 時から午後 10 時までご利用いただけます。電話番号：844-863-9314。

詳細：

- nyc.gov/health/coronavirus および 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。

8.5.20