



Centers for Disease Control and Prevention  
CDC 24/7: Saving Lives, Protecting People™

## コロナウイルス感染症 2019(COVID-19)

### ご自分を守るために

！高齢の方や心不全、呼吸器疾患、糖尿病などの基礎疾患を有する方はコロナウイルス感染症により重篤な合併症を起こす可能性があります。詳しくは「重症化するリスクが高いですか？」  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>  
をご覧ください。

### 感染の広がり方を知りましょう



- 現在のところコロナウイルス感染症 (COVID-19) に対するワクチンはありません。
- 感染しない為に最も良い方法はこのウイルスに曝 (さら) されないようにすることです。
- このウイルスは主に人から人へ感染します。
  - ☆ 人と近くに接近・接触した場合 (6 フィート (約 2 m) 以内)
  - ☆ 感染者の咳やくしゃみによる呼吸を通して感染します。
- これらの呼吸・水滴が近くの人々の口や鼻に着いたり、場合によっては肺に吸入したりします。

### 貴方を守る為に一歩ずつ進みましょう



#### 手を頻繁に洗いましょう

- 手を石鹸と水で少なくとも 20 秒間掛けて頻繁に洗いましょう。特に外出したり、鼻をかいたり咳やくしゃみをした場合には忘れずに。
- もし石鹸や水がない場合には **60%以上のアルコール消毒液** を使って下さい。両手を余すところなく塗り、乾くまで擦ります。
- 洗っていない手で **目や鼻、口を擦る事は避けてください。**