



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

	<ul style="list-style-type: none">● 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。<ul style="list-style-type: none">☆ 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

	<p>手を頻繁に洗いましょう</p> <ul style="list-style-type: none">● 手を石鹸と水で少なくとも 20 秒間掛か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。
---	--

	<p>濃密な接触を避けましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 病気の人との濃密な接触はさけましょう。 ● もし貴方の地域にコロナウィルス感染症が広がっていたら、他の人との距離を取ってください。病気の人と距離を置くことは特に非常に重要です。
---	--

他人を守る為に一歩ずつ進みましょう

	<p>病気の際は家に居てください</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 病気の際は、治療を受ける場合以外は家に居てください。 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html をご参照下さい。
	<p>咳やくシャミの際に(ティッシュや腕で)覆いましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 咳やくシャミをする際にはティッシュや腕の内側で口や鼻を覆いましょう。 ● ティッシュは屑籠に捨ててください。 ● すぐに手を石鹸と水で少なくとも 20 秒洗って下さい。石鹸と水がない場合は 60%以上のアルコール消毒液を使って手を綺麗にしてください。
	<p>具合が悪いと感じたらマスクをして下さい</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 具合が悪いと感じたら：室内や車内に人が居たり、医院の待合室に入る場合にはマスクをして下さい。マスクが出来ない場合（例えば呼吸がしづらいなど）は咳やくシャミを出来るだけ覆（おお）って下さい。そして、貴方の世話をする人は、入室の際にマスクをして下さい。 https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html をご参照ください。 ● 具合が悪くなければ：(マスクをしていない) 具合が悪い人の世話をするのでなければ、マスクの必要はありません。マスクは不足しがちで、看護者を優先すべきです。



綺麗に環境消毒(感染防止清掃)をしましょう

- 手の触れる場所を毎日、頻繁に綺麗に、環境消毒（感染防止清掃）しましょう。テーブル、ドアノブ、証明スイッチ、棚、ハンドル、机、電話、キーボード、トイレ、蛇口、シンク等が含まれます。
- 表面が汚れている場合は、先ず、綺麗にします：環境消毒の前に、洗剤や石鹸と水で綺麗にします。；

環境消毒（感染防止清掃）には

EPA（米国環境保護局）認定の感染防止洗剤は殆どが有効です。対象表面に適した感染防止洗剤を使って下さい。

オプション（代替え）として

- 家庭用の塩素系漂白剤を薄めて使います

水4リットルに大きじ5杯（正確には水1ガロンに5テーブルスプーン）

または

水1リットルに小さじ4杯（正確には水1クォートに4ティースプーン）

製造メーカーの指示に従って使用します。換気を良くしてください。塩素系漂白剤とアンモニアや他の洗剤と混ぜては絶対にいけません。期限切れでなく、適正に薄められた塩素系漂白剤はコロナウィルスに有効です。