



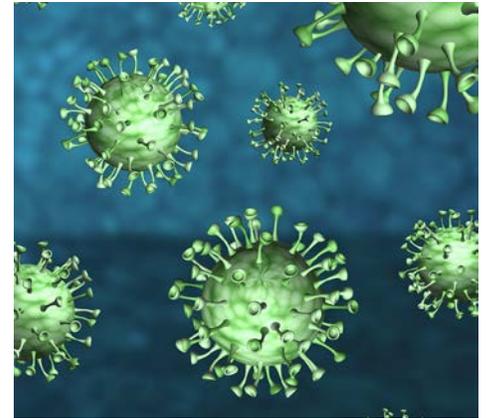
新型コロナウイルス感染症 (COVID-19): 自分と他の人を守る

役に立つ心得

新型コロナウイルス感染症はどの様に広がるか？

主に人々が密接に接触する時に広がると医師は考えています。感染者が咳をしたり、くしゃみをする時、また、ただ単に話をする時でさえも、ウイルスは空中で移動します。

新型コロナウイルス感染者の中には何の症状もない人がいます。このような人達はそれを知らないでウイルスを拡散する可能性があります。



新型コロナウイルス感染症の伝染拡大予防の為にこの資料記載の心得に従って下さい。

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の為のワクチンはあるのか？

2020年12月11日に、米国食品医薬品局は COVID-19 予防のためのワクチンの最初の緊急使用許可 (EUA) を出しました。あなたがワクチン接種出来るのはいつか、あなたの医師に相談して下さい。

自分と他人を守る為に出来ることは何か？

安全を確保するための最善の方法はウイルスに曝されないことです。自分と他の人を守るための心得にはこの様なことがあります。

マスクを着ける

他の人の周りに居る時には布製のフェイスカバーを着用して下さい。口と鼻を完全に覆っていることを確認して下さい。

距離を空ける

“ソーシャルディスタンス (社会的距離)” は COVID-19 の蔓延を防ぐ為に役立ちます。社会的距離を保つことはあなたがウイルスを持っている場合には病気が広がるのを止めるのに役立ち、また、あなたが健康であるならば病気にかかるのを防ぐのに役立ちます。



頻繁に石鹸と水で、最低20秒間、手を洗う。

- 出来るだけ、他の人から約6フィート離れて居て下さい。これは約、両腕を広げた長さです。
- ハグ（抱擁）や握手を今のところ避けて下さい。
- 出来れば大勢の人混みを避けて下さい。他の人と列に並ぶ必要がある場合には他の人たちから6フィート離れて居るようにして下さい。

衛生習慣

- 出来るだけ頻繁に、石鹸と水で最低20秒間手を洗って下さい。
- できれば手指消毒剤を持ち歩いて下さい。アルコールが最低60%含まれたものにして下さい。
- 咳やくしゃみをする時は口と鼻を覆って下さい。ティッシュペーパーがない時は自分の肘の内側に咳やくしゃみをして下さい。
- 手すりやトイレ、カウンター、エレベーターのボタン、共有するデジタル画面、ベンチの様な物の表面に触らないようにして下さい。このような物の表面に触れた場合は、石鹸と水で20秒間手を洗うか、あるいは消毒剤を使って下さい。
- 公共交通機関を使う場合は：
 - 出来れば、他の人から6フィート離れて居て下さい。
 - 駅やバス停から離れたら、手指消毒剤を使って下さい。
 - 出来るだけ早く、石鹸と水で20秒間手を洗って下さい。

行うべき事

- もし、咳や発熱や呼吸困難の様な新型コロナウイルス感染症の症状があったら、直ぐにあなたの医療プロバイダーに連絡して下さい。
- もし、医療プロバイダーがいない場合は、午前8時から午後7時の間に、キング群の新型コロナウイルス(COVID-19)コールセンター、206.477.3977.に電話して下さい。
- もし、あなた、あるいは、あなたがお世話をしている人が緊急医療を必要とする場合には、911に電話して下さい。
- もし、精神面の健康に関するサービスやサポートが必要な場合は、キング群の24時間対応クライシスライン、1.866.427.4747に電話して下さい。

この資料のガイドラインはキング群シアトル保険局及びCDCのガイドラインから翻案されています。これはUWMCのサービスまたはCDC, ATSDR, HHS あるいは米国政府による事業の推奨を意味するものではありません。

ご質問は？

あなたからの質問は重要です。質問や懸念することがある場合は、あなたの医師か医療プロバイダーに電話して下さい。

キング群新型コロナウイルス・コール・センター：
電話 206.477.3977
(午前8時－午後7時)

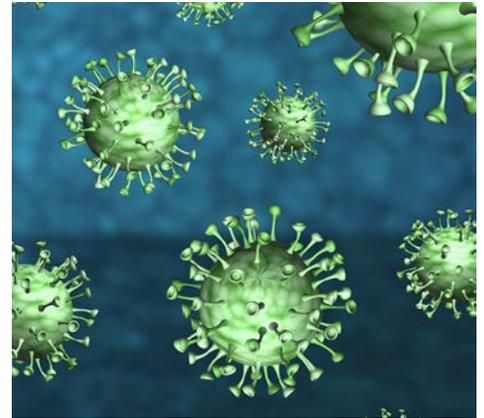
COVID-19: Protecting Yourself and Others

Helpful tips

How does the COVID-19 virus spread?

Doctors believe that it spreads mainly when people are in close contact with each other. The virus moves through the air when an infected person coughs, sneezes, or even just talks.

Some people who have COVID-19 do not have any symptoms. These people can spread the virus without knowing it.



Follow the tips in this handout to help keep COVID-19 from spreading.

Is there a vaccine for COVID-19?

On December 11, 2020, the U.S. Food and Drug Administration issued the first emergency use authorization (EUA) for a vaccine to prevent COVID-19. Please talk with your doctor about when you can get the vaccine.

What can I do to protect myself and others?

The best way to stay safe is to avoid being exposed to the virus. Here are tips on how to protect yourself and others.

Wear a Mask

Wear a cloth face covering when you are around other people. Make sure it fully covers your mouth and nose.

Keep Your Distance

“Social distancing” can help keep COVID-19 from spreading. If you have the virus, it can help stop the spread of disease. If you are healthy, it can help keep you from getting sick.

- Stay about 6 feet away from other people as much as you can. This is about the length of 2 arms.



Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.

- Avoid hugging and handshakes for now.
- Avoid big crowds when you can. If you need to stand in line with other people, try to stay 6 feet away from them.

Hygiene

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds as often as you can.
- Carry a hand sanitizer with you, if you can. It should contain at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Try not to touch surfaces such as handrails, restroom counters, elevator buttons, shared digital screens, and benches. If you touch these surfaces, wash your hands for 20 seconds with soap and water or use a sanitizer.
- When using public transit:
 - Stay 6 feet away from others, if you can.
 - After you leave the station or stop, use your hand sanitizer.
 - As soon as you can, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

What to Do

- If you have symptoms of COVID-19 such as cough, fever, or trouble breathing, contact your healthcare provider right away.
- If you do not have a provider, call the King County Novel Coronavirus (COVID-19) Call Center between 8 a.m. and 7 p.m. at 206.477.3977.
- If you or someone you are caring for is having a medical emergency, call 911.
- For mental health services and support, call the King County 24-Hour Crisis Line at 1.866.427.4747.

The guidelines in this handout are adapted from Public Health Seattle- King County and CDC guidelines. This does not imply endorsement of UWMC services or enterprise by CDC, ATSDR, HHS or the U.S. government. This material is available on the agency website for no charge.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

King County Novel Coronavirus Call Center: Call 206.477.3977 (8 a.m. to 7 p.m.)