

COVID-19 について知っておくべきこと

新型コロナウイルス

- コロナウイルスは風邪のような軽度の疾患から肺炎のようなさらに重篤な疾患を引き起こすウイルスです。
- この新たなウイルスの感染は米国を含む他の国々で報告されています。感染者が確認された地域の最新情報については、[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus) をご覧ください。
- ウイルスは人から人へ感染されているようですが、どれほど簡単にウイルスが広まるのかはまだ明らかにされていません。
- 一般的に報告されている症状は発熱、咳、息切れがあります。
- COVID-19 の感染者のほとんど（80%）はたちの悪い風邪をひいたか、またはインフルエンザにかかったように感じます。一部の感染者は入院を要します。重症疾患になるリスクの高い方は高齢者やその他基礎疾患を有する方です。

ニューヨーク市民はどうしたらいいですか。

ニューヨーク市民は毎日の生活をしてください。ただし、次の点に注意してください。

- インフルエンザの予防接種は今からでも遅くはありませんので、受けてください。インフルエンザの予防接種は COVID-19 の予防にはなりません、コロナウイルスの症状はインフルエンザのものと似ているので、インフルエンザの予防に役立ちます。
- 咳やくしゃみをするときは（手ではなく）ティッシュペーパーか袖で覆ってください。
- 石けんとぬるま湯で少なくとも 20 秒以上両手を頻繁に洗ってください。
 - 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。
- 洗っていない手で目や鼻、口に触らないでください。
- 体調が悪く感じたら、自宅で待機してください。
- 発熱、咳、息切れの症状があり、最近 [コロナウイルスが継続的に発症](#) している地域に旅行した場合、あるいは最近これら地域に旅行した方と密接な接触をした方は、医師に診てもらってください。
- これら症状が発症しているが、旅行歴がない方は、自宅に待機し、医師に連絡してください。
 - 医療提供者とのつながりが必要な場合は「311」に電話してください。
 - 病院職員は在留資格についての質問はしません。治療を受けることは生活保護受給者検査では、公益にはなりません。

現時点では、ニューヨーク市民は次を行う 必要はありません。

- 市内の移動を制限する。
- 集会への参加や公共交通機関の利用を避ける。
- 食べ物を取得する場所やその用意方法を変える。
- 病気でないときにフェイスマスクを着用する。フェイスマスクの着用は医療提供者から指示があった場合のみ、推奨されます。

本件の状況は急速に変化しています。最新情報については [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) をご確認ください。

- 人々は季節性アレルギー、汚染、あるいは普通の風邪から周りの人々を守るなどの理由で防護フェイスマスクを着用しています。フェイスマスクを着用しているために嫌がらせを受けたり標的になったりされるべきではありません。

海外の旅行者は自分自身を守るために何をしたらいいですか。

- 感染者が確認された地域への不必要な旅行は避けてください。最新の Travel Health Notice（渡航の保健通知）については、[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers) をご覧ください。
- 最近、米国外へ旅行し、発熱、咳、息切れがない場合は、毎日の生活をしてください。ただし、これらの症状についてセルフモニタリングを行ってください。これらの症状が発症した場合は医師に診てもらってください。
- 最近、米国外へ旅行し、発熱、咳、息切れの症状がある場合は、医師に診てもらってください。
- 医師から自宅待機を要求された場合、次に従ってください。
 - 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少なくとも 72 時間熱がない状況になるまで学校や職場に行くなど公の場に行くのを避けてください。
 - 咳やくしゃみをするときは手ではなく、ティッシュペーパーか袖で覆ってください。
 - 石けんとぬるま湯で少なくとも 20 秒以上両手を頻繁に洗ってください。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。

事実を恐怖心から切り離し、偏見を防ぐように用心することが大切です。

ソーシャルメディアやニュースで流れる情報は科学や事実に基づいたものではなく、多く、攻撃的、屈辱的、人種差別的なものです。本書の内容を積極的に共有して友人、近隣、同僚を支援し、間違った情報には反対意見を述べてください。COVID-19 についての情報はニューヨーク市保健局、疾病対策センター（CDC）および世界保健機関（WHO）などの信頼できる情報源から得てください。

人種、出身国、その他身元が原因でハラスメントを受けたと感じられる場合は、ニューヨーク市人権委員会「**311**」に電話して、「Human Rights（人権）」と言ってこの状況を報告してください

精神的なストレスや極度の不安を感じている方は、NYC Well「888-NYC-WELL」（888-692-9355）まで電話するか、WELL「65173」までテキスト送信してください。NYC Well は秘密保持のヘルプラインで、訓練を受けたカウンセラーによる簡単な支持療法、クライシスカウンセリング、行動健康治療への紹介、および 200 言語以上のサポートなど 1 日 24 時間体制で対応しています

ニューヨーク市保健局では状況が変化するに伴い、推奨事項を変更する場合があります。

本件の状況は急速に変化しています。最新情報については [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus) をご確認ください。