

新型コロナウイルス（COVID-19）：介護者向けガイド ス

2021年3月9日変更の概要

- ワクチンを接種した方への追加新情報。

計画する

COVID-19によって重篤な状態になるリスクの高い方を介護している場合：

- 長期に渡りあなたおよび介護対象者が家に待機する必要が生じた時に備え、必要な医薬品を手元に確保しておけるよう医療機関に連絡し、その医薬品を追加で入手できるか確認してください。
- 追加の医薬品を入手できない場合は、医薬品をメールオーダーで入手することを検討してください。
- 熱やその他の症状を治療するために、市販薬と医療用品（ティッシュなど）があることを確認してください。
- 十分な医療用品（酸素、失禁、透析、創傷ケア用）を確保し、さらに余分に入手するための代替案も考えておきます。
- 介護対象者が、長期保存可能な食品を手元に確保しているか確認します。
- あなたが病気になった場合に誰が介護対象者を介護するかを決めます。電話やeメールで他の人々とのつながりを確保します。友人、家族、隣人、地域の医療従事者などに助けを求める必要があるかもしれません。
- 緊急連絡先リストを作成します。

予防策を講じる

- あなたも介護対象者も共に布製のフェイスマスクを着用する必要があります。布製のフェイスマスクは口と鼻が完全に覆われ、顔の両側と顎の下までしっかりとフィットするものであれば、どのようなものでもかまいません。目の詰まった布を2枚以上重ね、ストラップやひもを頭に回すか、耳の後ろにかけられるように作成する必要があります。（本セクション末尾のフェイスマスクに関する詳細情報をご確認ください。）
- 介護環境を清潔に保ちます。頻繁に手で触れる物や表面（テーブル、ドアノブ、電気のスイッチ、ハンドル、机、便器、蛇口、シンク、携帯電話など）を清掃し、消毒します。COVID-19を殺菌するEPA登録消毒剤を確認してください。
- 頻繁に石けんと水で20秒以上手を洗います。鼻をかんだ後、咳、くしゃみ、あるいは公共の場にいた後は特に手を洗うようにします。
- 石けんと水がない場合は、アルコール濃度が60%以上の手指消毒剤を使用します。
- 顔、鼻、目に触らないようにします。

- できるだけ、公共の場にある、人々が高頻度で触る物の表面を手で触れないようにします。エレベーターのボタン、ドアの取っ手、手すり、握手などがそれにあたります。何かに触れる必要がある場合は、ティッシュや服の袖などを使って、手や指を覆います。
- 食料がもっと必要な場合、食料を家族、社会的ネットワーク、商業ネットワークを通じて家に運んでもらう方法を検討します。

監視する

- 発熱、咳、息切れなど、COVID-19の可能性のある症状に注意を払います。症状が重くなってきたと感じたら、医師に連絡します。
- 介護対象者がCOVID-19による緊急を要する兆候を見せた場合には、直ちに医療処置を受けさせます。大人の場合、緊急を要する兆候とは以下を指します。
 - 呼吸困難または息切れ
 - 胸の継続的な痛みまたは圧迫感
 - 突然の意識障害、または意識不明状態
 - 唇または顔面が青白い
 (このリストは全てを網羅しているわけではありません。深刻な症状や気がかりな症状が他にある場合は、医療提供者にご相談ください。)

介護対象者が呼吸器感染症にかかった場合

- 介護対象者に症状が現れたら、COVID-19への感染が検査で確認された症状有りの患者または検査中の患者が医療機関以外にいる場合のために、CDCが自宅で具合が悪くなった人へのケアで家人、パートナー、介護者に推奨している予防措置に従いましょう。
- 介護を行う場所の通気を、エアコンを使用したり、天気が良ければ窓を開けるなどして、十分良好に保ちます。
- 接触を制限し、できるだけ介護対象者との距離を取るようにして、介護を行います。
 - 食事の際、食べ物が入ったお皿を毎回手渡ししたり回収したりするのではなく、トレイを使うことで、あなたと介護対象者の間の物のやりとりを減らします。
 - 体温計は介護対象者の口に入れるのではなく、手渡しします。
 - 話す時には、6フィート（約180cm）の距離を取ります。
- 罹患中、可能なら介護対象者に1つの寝室をあてがい、また浴室を専用化します。
- 部屋を掃除する際、その部屋を他の家族が使用する前にすべての物の表面を消毒し拭き取るようにします。

Centers for Disease Control and Prevention（CDC、疾病管理予防センター）は、最近新しいガイドンスを発表しました。これは、予防接種を完了している方はCOVID-19感染者との接触があった場合でも、以下の基準を全て満たしていれば隔離の必要はないというものです。

- 完全にワクチンで保護されている（2回投与ワクチンの2回目の接種を受けてから2週間以上経過している、または1回投与ワクチンの接種を受けてから2週間以上経過している）。
- 最近のCOVID-19との接触があってから今まで症状が現れていない。

接種を完了した方は、接触があってから14日間は症状の経過を見なければなりません。これらの方々は引き続きマスクを着用し、社会的距離の確保を実施し、また社会的集団を小さくする必要があります。

このガイドンスには例外があります。医療現場の入院患者や居住者で接種を完了している方は、COVID-19感染者との接触後、引き続き隔離を続けなければなりません。

この基準を満たしていない方は、COVID-19 感染の疑いまたは感染と確定された人との接触後、引き続き[隔離に関する最新のガイドライン](#)（英語のみ）に従ってください。

完全にワクチンで保護されている場合

以下の方は、ワクチンで完全に保護されていると見なされます。

- PfizerやModernaのワクチンなど、2回投与ワクチンの2回目の接種を受けてから2週間が経過している。
- Johnson & JohnsonのJanssenワクチンなど、1回投与ワクチンの接種から2週間が経過している。

注意：接種から2週間が経過していない方や2回目の接種を受ける必要がある方は、完全には保護されていません。ワクチンで完全に保護されるまで、すべての[予防措置](#)を継続してください。

完全にワクチンで保護されている場合は以下を行うことができます。

- マスクを着用せずに、完全にワクチンで保護されている人と室内で会うことができます。
- マスクを着用せずに、多人数が暮らす一世帯のワクチンで保護されていない人々（例えば、大勢で暮らしている親戚を訪問するなど）と室内で会うことができます。ただし、この人々や一緒に暮らしている方に[COVID-19により深刻な症状が生じるリスクが高い](#)場合を除きます。
- COVID-19感染者の近くにいたことがあった場合も、症状が出なければ、他者から自主隔離する必要や検査を受ける必要はありません。
 - ただし、施設など（矯正施設や刑務所、またはグループホームなど）で集団生活をされている方がCOVID-19感染者の近くにいた場合は、症状が出なくても14日間は他者から自主隔離し、検査を受ける必要があります。

ワクチン接種の状況に関わらず、公共の場では[あなた自身と他者を守る](#)方法を実践する必要があります。これには、マスクの着用、他者とは6フィート（2メートル）以上の距離を保つ、人混みや換気の悪い場所を避けることなどがあります。さらに、大中規模の集会を避け、自分の周りに体調の悪い人がいる場合は特に、[COVID-19の症状](#)が出ていないか注意し続ける必要があります。

ソース：[Centers for Disease Control and Prevention](#)

マスクに関する詳細

職場では、より保護力の高いマスクやガーゼマスクなどのフェイスマスクが必要となる場合があります。ドレープ（前掛け）付きフェイスシールドは、フェイスマスクの着用が難しい発達的、行動的、医療的状态にある方も使用することができます。またフェイスシールドは、小児ケア、デイキャンプ、K-12（幼稚園～高校）の子供たちも使用できます。

Centers for Disease Control and Prevention (CDC) のガイダンスでは、より効果的にCOVID-19の感染スピードを遅らせることを目的として、マスクの密着性を向上させる[戦略を推奨しています](#)。これらの推奨事項には、医療用マスクの上から布製マスクを着用すること、医療用マスクの耳かけに結び目を作ること、マスクフィッターを使用すること、マスクの上にナイロン製のカバーを使用することなどがあります。さらに、Department of Health（DOH、保健省）は呼吸用バルブや通気口のあるマスク、または1層のバンダナやネックゲートルの使用を推奨しています。また、ワクチ

ン接種、物理的に距離を取ることで、手指の清潔、自宅待機や隔離などの有効な公共衛生対策を継続的に改善しつつ、あらゆる公共の場でマスクを着用することが大切です。

COVID-19 の追加情報とリソース

[ワシントン州の現在のCOVID-19状況](#)、[インスリー州知事の声明](#)、[症状](#)（英語のみ）、[感染の拡大方法](#)（英語のみ）[検査の受け方と時期](#)（英語のみ）で、つねに最新情報をご確認ください。詳細は[よくある質問](#)（英語のみ）をご覧ください。

人種/民族性や国籍そのものが、COVID-19のリスクを高めるわけではありません。しかし、多様な肌の色の人々のコミュニティがCOVID-19で偏った影響の受け方をしています。これは人種差別、特に構造的な人種差別の影響によるものです。これによって、一部のグループは自分の身を守り、コミュニティを守る機会を少ししか得られずにいます。[偏見は病気との闘いに役に立ちません](#)（英語のみ）。正確な情報のみを共有し、うわさや誤情報が拡散されないようにしましょう。

- [ワシントン州保健省2019年新コロナウィルスのアウトブレイク \(COVID-19\)](#)（英語のみ）
- [WA State Coronavirus Response \(COVID-19\)](#)
- [自分の地元の保健機関または管轄地区を探す](#)（英語のみ）
- [CDCコロナウイルス \(COVID-19\)](#)
- [偏見の軽減に関するリソース](#)（英語のみ）

COVID-19について質問はありますか？ホットラインにお電話ください：1-800-525-

0127、対応時間：月曜～金曜の午前6時～午後10時、質問はありますか？COVID-

19情報ホットラインにお電話ください：1-800-525-0127

対応時間：月曜の午前6時～午後10時、火曜～日曜および州の祭日の午前6時～午後6時。通訳サービスを利用する場合は、応答時に#を押して、希望の言語をお伝えください。あなた自身の健康状態、COVID-

19検査、または検査結果についてのご質問は、医療機関にお問い合わせください。

本文書を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711 ([Washington Relay](#))（英語のみ）に電話するか、civil.rights@doh.wa.govにメールを送信してください。