

コロナウイルス感染症 2019 (COVID-19)

自己隔離の方法

COVID-19 の症状があったり、COVID-19 にさらされた可能性がある場合は、自分を他者から隔離する必要があります。気分が悪くなった場合は、医療提供者に連絡するか、Telehealth (1-866-797-0000)に連絡する。

家にとどまる

- 公共交通機関、タクシー、相乗りは使用しない。
- 職場、学校、その他の公共の場所に行かない。



他者との接触を避ける

- 不可欠（例：介護提供者）でない限り訪問者は避ける
- 高齢者や慢性疾患（例えば、糖尿病、肺の問題、免疫不全）のある人に近づかない。
- 可能な限り、他の人から離れた別の部屋に留まり、別のトイレがあれば、それを使用します。
- 共有ルームの通気が良好であることを確認する（窓を開けるなど）。
- これらの手段が不可能な場合は、常にお互い少なくとも 2 メートルの距離を保つ。



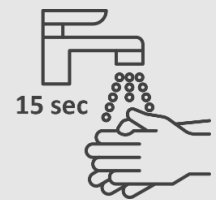
距離を置く

- 他の人と同じ部屋にいる場合は、少なくとも 2 メートルの間隔を保ち、鼻と口をカバーするマスクまたは顔カバーを着用する。
- マスクを着用できない場合、あなたと同じ部屋にいる他の人々はマスクを着用する必要があります



手を洗う

- 石鹸と水で頻繁に手を洗ってください。
- ペーパータオルまたは他の誰とも共有していない布タオルで手を乾かします。
- 石鹸と水が利用できない場合は、アルコールベースの手指消毒剤を使用する。



咳やくしゃみを覆う

- 咳やくしゃみをするときは、口と鼻をティッシュで覆う。
- 手ではなく、上袖または肘に咳やくしゃみをする。
- 使用済みのティッシュを裏打ちしたゴミ箱に入れ、手を洗います。
- ゴミ箱の内側をビニール袋で覆うと、廃棄物処理がより安全になります。
- ごみ箱を空にした後は、手をきれいにしてください。



鼻と口にマスクをかぶる

- 医療提供者に会うため、または COVID-19 のテストを受けるために家を出る必要がある場合は、マスクを着用してください。
- 他の人から 2 メートル以内にいるときはマスクを着用するか、別の部屋にいる。
- マスクがない場合は、人から 2 メートル離れ、咳やくしゃみは覆います。[物理的な距離](#)を参照。



症状が出たらどうすればいいですか？

- [COVID-19 自己評価](#)を完了する。
- Telehealth (1-866-797-0000) または医療提供者に連絡する。
- 症状が始まる前の 2 日間または症状が始まった後の 2 日間に物理的な接触があった人（たとえば、家庭内）も、自己隔離する必要があります。
これについて質問がある場合は、[地域の公衆衛生部門](#)に連絡する。
- 症状が始まってから 14 日間隔離します。
- 14 日後、発熱がなくなって症状が改善した場合は、隔離を中止できますが、[物理的間隔をとる手段](#)を続行する必要があります。
- 14 日経過しても体調が悪い場合は、Telehealth または医療提供者に連絡する。

ウイルスについて知る

COVID-19 は新型ウイルスです。これは、同じ世帯に同居しているか、介護する人々など、密接な接触を持っている他の人に、感染者の呼吸飛沫によって広がります。また、オンタリオ州保健省のウェブサイトに掲載されている COVID-19 の最新の情報にアクセスすることもできます：

ウェブサイト: ontario.ca/coronavirus.

詳細については、次の連絡先にお問い合わせください: _____

この文書の情報は、2020 年 7 月 31 日現在の情報です。

©オンタリオ州印刷局、2020 年

Ontario 