

コロナウイルス感染症 2019 (COVID-19)

COVID-19 のリスクを減らす

このファクトシートは、高齢者や慢性的な病状のある人など、COVID-19 による深刻な病気のリスクが高い人を対象としています。これは COVID-19 への感染のリスクを減らすためにどうすれば良いかを決めるのに役立ちます。

どのような人にリスクが高いのでしょうか？

COVID-19 による入院または死亡のリスクは、以下に伴って増加します。

- 年齢、年齢が上がるにつれて、特に高齢者ではリスクが高まります；
- 肥満、糖尿病、肺/心臓/腎臓/肝臓病、脳卒中、高血圧、免疫系を弱める状態などの慢性的な病状がある（例：一部の癌、未治療の HIV / AIDS）；
- 免疫系を弱める薬（化学療法、経口ステロイド薬など）を服用している

物理的に近くにいる人の数を制限する

- 一緒に住んでいる人以外は：
 - 近くにいる人の数を制限してください。
 - 人からできるだけ離れてください（少なくとも 2 メートル / 6 フィート離れる）。
- 可能な限り、電話、ビデオチャット、またはテキストメッセージで友人や家族と連絡を取り合しましょう。
- 可能であれば自宅で仕事をしましょう。
- 可能な場合はいつでもバーチャルで、医療提供者（医師、理学療法士など）に相談してください。

密室内スペースや混雑した場所は避けてください

- できる限り、友人や家族とは屋外で訪問してください。
- 屋内で会う必要がある場合は、換気を改善するために出来る限り窓やドアを開けてください。
- 可能であれば、混雑した店舗やその他の屋内スペースは避けてください。忙しくない時間を選んで買い物に行き、配達サービスを利用するか、他の人に食べ物や物資を受け取るように頼んでください
- 公共交通機関、タクシー、ライドシェアの使用を制限します。どうしてもこれらの交通手段を使用する必要がある場合は、出来る限り忙しくない時間を選び、物理的な距離を置くようにし、マスクを着用し、頻りに手を洗ってください。タクシーやライドシェアを利用する必要がある場合は、マスクを着用し、運転手がマスクを着用していることを確認し、後ろに座って窓を開けてください。

マスクを着用し、そばにいる人もそうするようにしてください

- 感染が他の人に広がるのを防ぐために、非医療用マスクを着用してください。
- 家族以外の人と一緒に屋内にいるときはマスクを着用し、そばにいる人もそうするようにします（彼らを知っていて、マスクの使用について彼らと話し合うのが安全であると仮定します）。
- 屋外にいるときは、世帯外の人から2メートル/6フィート以内ではマスクを着用し、そばにいる人もマスクを着用してもらってください。

頻繁に手を洗う

- 石鹸と水で頻繁に手を洗ってください。ハンドタオルを共有しないように。
- 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洗剤（60%～90%アルコール）を携帯して使用します。
- 他の人が触れた物体や表面に触れたとき、および他の人に触れたときは、手を洗ってください。顔に触れないようにし、必要に応じて最初に手を洗ってください

健康を維持するための他の方策

- インフルエンザウイルスからあなたを守るために、入手可能な場合はインフルエンザワクチンを受けてください。
- 家で頻繁に触れる表面（ドアノブ、電灯のスイッチなど）を清潔にして消毒します。
- [COVID-19のような症状が現れた場合は](#)、医療提供者に連絡するか、アセスメントセンターに行ってください。
- 自分や愛する人の精神衛生について懸念がある場合は、助けを求めてください。 help.

リソース

- カナダ公衆衛生局：[影響を受けやすい人々と COVID-19](#)
- 高齢者の精神衛生のためのカナダ連合：
 - [この公衆衛生の状況で不安と戦うためのヒント](#)
 - [物理的な距離を置いている間にすべきこと](#)
- CATIE：[コロナウイルス病（COVID-19）、HIV および C 型肝炎：知っておくべきこと](#)
- 保健省：[感染症の大流行時にメンタルヘルスと薬物中毒の問題を経験しているオンタリオ州の人々のためのリソース](#)
- カナダ癌協会：[がんと COVID-19](#)
- 子供の健康について：[免疫不全の子供と慢性病の子供たちの親のための情報](#)
- オンタリオ州公衆衛生局：[公共用リソース](#)：

ウイルスについて知る

COVID-19の詳細と最新情報にアクセスするには、オンタリオ州保健省の Web サイト (ontario.ca/coronavirus) にアクセスしてください。

詳細については、右記にお問い合わせください _____

このドキュメントの情報は、2020年11月18日現在のものです。