

## コロナウイルス病2019 ( COVID-19 )

# COVID-19からのリスクを減らす

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への曝露のリスクを減らすためにあなたができることを決めるのに役立ちます。

## リスクが高いのはどのような人ですか？

COVID-19による入院または死亡のリスクは、以下とともに増加します。

- 年齢、年をとるにつれて、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 )；
- 免疫系を弱める薬を服用している ( 化学療法、経口ステロイド薬など )。

## 物理的に近くにいる人の数を制限する

- あなたと一緒に住んでいる人を除いて：
  - 近くにいる人の数を制限します。
  - 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フィート離れてください )。
- 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いましょう。
- 可能であれば自宅で仕事をします。
- 可能な限り、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。

## 閉じた屋内スペースや混雑した場所は避けてください

- 可能な限り、友人や家族の訪問は屋外で行いましょう。
- どうしても屋内で会う必要がある場合は、窓やドアを開けてできるだけ換気を改善してください。
- 可能な限り、混雑した店舗やその他の屋内スペースは避けましょう。混んで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、他の人に食品や生活必需品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しょう。これらの交通手段を使用する必要がある場合は、できるだけ忙しくない時間を選び、物理的な距離を取るようにし、マスクを着用し、頻繁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、近くの人にもそうするようにしましょう

- 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、近くにいる人達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場合）。
- 屋外でも、家族以外の人が2メートル/6フィート以内に一緒にいる場合はマスクを着用し、近くの人にも同様にしてもらおうようにしましょう。

## 頻繁に手を洗いましょう

- 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でください。
- 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擦式剤（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、手を洗いましょう。顔に触れないようにし、必要に応じてまず手を洗いましょう。

## 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、出来る限りインフルエンザワクチンの摂取を受けてください。
- 家の頻繁に触れる表面（ドアノブ、電灯のスイッチなど）を掃除して消毒します。
- COVID-19  
のような症状が現れた場合は、医療従事者に連絡するか、[保健省のガイダンス](#)による評価センターにアクセスしてください。
- 自分や配偶者のメンタルヘルスについて懸念がある場合は、援助を求めてください。

## リソース

- カナダ公衆衛生庁：[脆弱な集団とCOVID-19](#)
- 高齢者のメンタルヘルスnoためのカナダ連合：
  - [この公衆衛生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](#)
- 保健省：[パンデミック時にメンタルヘルスと中毒の問題に悩んでいるオンタリオ州民のためのリソース](#)
- 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疾患の子供たちの親のための情報](#)
- オンタリオ州公衆衛生：[公共資料](#)

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](https://ontario.ca/coronavirus) にアクセスしてください。

詳細については、[こちら](#)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20日現在のものです。

