



COVID-19 まん延の緩和に向けて

個人、雇用者、組織はコロナウイルス(COVID-19)のまん延を抑制し、社会で最も脆弱な人々を守るために協力することができます。

感染のまん延とリスクを低減させるために誰もが今すぐ行動することが求められます。協力するには、適切な衛生管理と社会的距離の確保が最も重要な2通りの方法です。

社会的距離の確保とは、他者との緊密な接触を避けることを意味します。常に可能ではないかもしれませんが、他者とは1.5メートルの距離を保つように心がけてください。

市民へのアドバイス

- 海外からの渡航者は全員、たとえ症状がなくてもオーストラリア到着後14日間自主隔離を行う義務あり。
- 適切な衛生管理を行う – 手を頻繁に石鹸と水で20秒間洗い、顔を触らない、咳やくしゃみをする際はひじの内側かティッシュで口を覆い、その後ティッシュはゴミ箱に捨てるなど。頻繁に手で触る表面は定期的に消毒する。
- 体調がすぐれない時は家で過ごし、病院や高齢者介護施設の虚弱な人々や、心臓・肺・腎臓の疾患や糖尿病を患う人々を訪れない。
- 子供が病気の時は、症状が治まるまで学校や託児所に通わせない。
- 今後学校閉鎖が理由で子供が学校や託児所に通えない場合に備えて計画を立てておく。[教育省](#)や[カソリックスクール NSW](#)の最新情報を頻繁に確認する。
- 友人や家族を思いやって、コミュニティで他者と互いに支え合う。
- 集会を避ける一方で、家族、友人、同僚と電話、Eメール、ソーシャルメディアで交流を保つ。
- 挨拶としての握手、ハグ、キスをやめる。
- 海外や州外への旅行の予定を再検討する。
- 自分や家族の常用薬剤を非常用に補給することについて医師や薬剤師に相談する。
- 最新情報の入手: 状況は急速に変化するので、最新情報を[NSW 州保健省 COVID-19 ウェブサイト](#) および [NSW 州保健省 Facebook ページ](#) で確認する。

雇用者やサービス業者へのアドバイス

- フレキシブルな勤務/学習形態を促し、スタッフの体調がすぐれない場合には家で休むことをすすめる。
- スタッフに不要不急の旅行は延期か取り消すことをすすめる。
- 高水準の頻繁な清浄を実施する。
- 衛生用品(アルコール手指消毒剤など)を購入し、ビルの入り口や共有エリアに配備する。頻繁な手指の洗浄と手指消毒剤の使用を促す。
- 社会的距離の確保を促進するために、アクティビティ/サービスを調整する。顧客間に距離を設けたり、行列や閉鎖空間を避けたりすることなど。
- 大人数の屋内での集会やランチルームを避け、可能であれば屋外の会場を使う。
- 高齢者、障害者、その他アクセスや機能的な補助を必要とする人々のニーズを優先的に考慮する。



- 最新情報の入手: [セーフワーク NSW の COVID-19: NSW 州内の職場のためのアドバイスとガイダンス](#) を参照する。

検査を必要とする人は?

- 海外から帰国したか、もしくは COVID-19 の感染が確認された人と接触をして、風邪やインフルエンザのような症状を持つ人は検査が必要です。症状がある方は、適切な措置が施されるようにまずかかりつけの医師(GP)に事前に電話をしてください。

役に立つリンク

- [NSW 保健省 COVID-19 ウェブサイト](#)
- [NSW 保健省 Facebook ページ](#)
- [連邦政府保健省](#)
- [教育省](#)
- [カソリックスクール NSW](#)
- [NSW 州運輸省](#)