

## ファクトシート

## COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) が確認された方々のための 自宅での隔離に関するガイダンス

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) と診断された方々の多くは病院内での隔離および治療が必要となりますが、症状の軽い方々には、自宅における自己隔離 (自宅待機) をお願いする場合があります。COVID-19と診断され自己隔離をされている方々は、担当医師またはパブリック・ヘルス・ユニット (政府の地域公共衛生担当部門) から隔離の必要がなくなった旨を伝えられるまでは、下記の注意点を御守りいただく必要があります。

情報更新日: 2020年4月2日

### 引き続き病状を観察

症状が重篤化した場合 (例えば安静時に息切れがしたり呼吸困難に陥ったりした場合) は、直ちに緊急電話番号 (000番) をダイヤルしてください。オペレーター/救急救命士には、COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) と診断されていることをお伝えください。症状の悪化を感じながら、まだ重篤化していない場合には、まずかかりつけの医師またはパブリック・ヘルス・ユニットまでご連絡ください。

### 会社または学校に行くことはできますか? 来訪者を迎えることはできますか?

いいえ。自己隔離の間は自宅内または指定されたホテル内で過ごし、日常生活も制限する必要があります。

この期間内は会社や学校、保育所、大学、娯楽施設、その他の公共の場へは行かないでください。

またこの期間内は、不要不急の来訪者は断るようにしてください。

**注意:** 医療措置を受けに行く場合および緊急の場合は、外出が許可されています。

### 庭に出たり散歩に行ったりすることはできますか?

隔離対象者専用の中庭またはバルコニーがある場合は、そうした場所で過ごしても構いません。

ただし、医療措置を受けに行く場合および緊急の場合を除き、外出は禁止されています。

### 自宅内でも家族との接触を避ける

自宅内でご家族またはシェアメイトと一緒に生活されている場合は、できる限り以下の点をお守りください。

- 他者との接触を避けてください。
- 同じ部屋にいる時は、サージカル (外科手術用) マスクを着用するようにしてください。
- 可能であれば、他の人とは別の浴室/お手洗いを使うようにしてください。
- できる限り共用のエリアには行かないようにしてください。やむなくこうした場所を通過する場合はマスクを着用してください。
- 高齢者、心臓・肺・腎臓に疾患を持つ人、糖尿病患者など、重症疾患のリスクがある人とは部屋を共用しないようご注意ください。自宅隔離中、不要不急の来訪者は断るようにしてください。

## サージカル (外科手術用) マスクを着用する

他の人々と同じ部屋にいる際、または医療機関を訪れる際には、サージカルマスクを着用するようにしてください。これは、周囲の人々が同じく隔離中の場合も同様です。

マスクは常に鼻と口を覆うように着用してください。また、不必要にマスクに触らないようにしましょう。

## 咳やくしゃみをする時は口や鼻を覆う

咳やくしゃみをする時は、ティッシュで口と鼻を覆ってください。ティッシュがない場合は袖や肘の内側部分を用いてください。使用済みのティッシュはゴミ箱へ捨て、早急に石鹸と流水で手を洗いましょう (最低20秒間)。

## 手を洗う

石鹸と流水を用いて、こまめに手洗いをしましょう。その際は、最低20秒間しっかりと洗ってください。手があまり汚れていなければ、消毒用アルコール (hand sanitiser) の使用も効果的です。以下のような場合は、手洗いまたは消毒用アルコールの使用により手を清潔に保っておくことが重要です。

- 他の人たちと共用のエリアに立ち入る前
- 他の人も使用するものに触る前
- 浴室／お手洗いの使用後
- 咳やくしゃみをした後
- 手袋やマスクの着用前後

## 家具や日用品を共用しない

皿やグラス、カップ、その他の食器類、タオル、寝具などの家具や日用品は自宅内でも共用しないでください。これらを使った後は、石鹸と水で、または食器洗い機／洗濯機を用いて適切に洗浄してください。

## 同居する家族または介護者のための予防措置

自宅隔離の期間中、その介護者 (必要な場合)、および代替の宿泊施設が手配できない同居者以外は一緒に居住すべきではありません。

感染のリスクを抑えるため、介護者および家族は以下の注意点を守る必要があります。

## 健康状態を観察

介護者、または同居する家族に発熱や咳、喉の痛み、息切れなどの症状が現れた場合は、速やかにかかりつけの医師 (GP) または病院の救急科へご連絡いただく必要があります。症状が重篤であれば、直ちに緊急電話番号 (000番) へおかけください。その際は、COVID-19の患者を介護していること、またはその家族であることをお伝えください。医療機関の訪問時など、人と会う際はマスクを着用するようにしてください。

## 手を洗う

石鹸と流水を用いて、こまめに手洗いをしましょう。その際は、最低20秒間しっかりと洗うようにしてください。手があまり汚れていなければ、消毒用アルコール (hand sanitiser) の使用も効果的です。洗っていない手で目や鼻、口を触らないようにしてください。手袋やマスクの着用前後にも手を洗うよう心がけましょう。

## サージカル (外科手術用) マスクを着用する

感染が確認された人と同じ部屋にいる時は、サージカル (外科手術用) マスクおよび使い捨ての手袋を着用するようにしてください。また感染者の血液や体液または分泌物 (汗、唾液、痰、鼻水、嘔吐物、尿、下痢便など) に接触する場合も同様の措置が必要です。

- マスクは、常に鼻と口を覆うように着用してください。
- 使い捨て用のマスクおよび手袋は、使用後に必ず廃棄してください。
- マスクおよび手袋の着用後は、直ちに手を洗ってください。

## 家具や日用品の表面を消毒

すべての「頻繁に触れる」もの、例えばカウンターやテーブルの上、ドアノブ、浴室／トイレの備品、便器、電話機、キーボード、タブレット、ベッドサイドテーブルの表面などを少なくとも一日一回、使い捨て手袋を着用して消毒してください。また血液、体液または分泌物、排泄物が付着している可能性のある場所も消毒してください。

- 洗浄剤のラベルをよくお読みください。ラベルには通例、製品を安全かつ効果的に使用するための指示や注意書き (手袋やエプロンの着用、使用場所の換気の必要性など) が記載されています。
- 硬表面 (ガラス、タイル、陶磁器など) には、家庭用消毒剤または希釈した漂白剤を使用することができます。漂白剤を希釈する場合は、4カップの水に大さじ1杯の漂白剤を加えてください。
- 汚れたものを扱う際は、サージカル (外科手術用) マスクと使い捨て手袋を着用してください。手袋とマスクを外したら直ちに手を洗ってください。
- 洗濯物は適切な方法でしっかりと洗いましょう。
- 血液、体液または分泌物、排泄物が付着した衣類や寝具は即座に取り外して洗濯してください。
- 洗濯の際は、洗濯物や衣類のラベルおよび洗剤の使用方法をよくお読みください。一般には、衣類のラベルに記載された最高の温度で洗濯／乾燥すべきとされています。
- 可能であれば、食器類は食器洗い機を用いて洗浄してください。

## 汚染された物品の廃棄

使用済みの手袋やマスク、その他の汚染された物品は、専用のゴミ袋に入れた後、その他の家庭ゴミと一緒に廃棄してください。これらの廃棄物を扱った後は、直ちに手を洗ってください。

## 感染者本人および家族のための、自宅隔離についてのアドバイス

自宅における隔離措置は、感染者ご本人およびご家族の方々に多大なストレスをもたらす場合があります。特に小さなお子さまは大きな不安を抱かれるかもしれません。自宅隔離の期間中は、以下のような方法でストレスや不安を和らげることができます。

- COVID-19 (新型コロナウイルス感染症) について家族全員で話し合しましょう。状況を正しく理解することで不安が軽減される場合があります。最新の正確な情報は、[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) のウェブサイトよりご覧いただけます。
- 小さなお子さまには、適切な言葉づかいで分かりやすく説明してあげましょう。
- できる限り、いつも通りに過ごすよう努めてください。
  - 在宅勤務が可能かどうか、雇用主と交渉してみましょう。
  - お子さまの学校に、研究課題や練習帳、宿題などを郵便またはEメールで送ってもらえるかどうか尋ねてみましょう。
- 過去に起こった困難な事例やその対処法を思い出し、今回の状況にも対処が可能であることを理解しましょう。自宅での隔離期間はいつまでも続くものではありません。
- 電話やEメール、ソーシャルメディアなどを用いて、家族や友人と積極的に連絡を保ちましょう。
- 自宅で定期的に運動してください。エクササイズ用DVD、ダンス、フロアエクササイズ、ヨガ、裏庭の散歩など、さまざまな方法があります。また、お持ちであればエクササイズバイクなどの家庭用フィットネスマシンをご利用いただくこともできます。運動は、ストレスの緩和やうつ症状の改善に効果があることが実証されています。
- できれば家族や友人、シェアメイト等に食料雑貨類および薬の購入（調達）を頼みましょう。頼める人がいない場合、食料雑貨類と薬（処方薬を含む）はオンラインまたは電話で注文することも可能です。
- 自宅隔離の期間は、ボードゲームや手芸、絵画や読書など、普段できなかったことをやってみる絶好の機会と捉えましょう。

## 自宅隔離を終了する前に、再度検査を受ける必要がありますか？

14日間の隔離後、健康状態に問題がなければ特に検査を受ける必要はありません。

隔離期間中に発熱または何らかの呼吸器症状が出た場合は、COVID-19を対象とした診察および検査を受ける必要があります。かかりつけの医師または最寄りのパブリック・ヘルス・ユニット (Tel: 1300 066 055) までご連絡ください。

この検査結果が陰性と判断された場合も、最初に設定された14日間の隔離期間が終了するまでは自己隔離を継続する必要があります。

---

この他にもご質問をお持ちですか？それとも、サポートをご希望ですか？

- **[Lifeline Australia: 13 11 14](#)**

困難または危険な状況に陥った人々に短期の支援を随時提供する、危機対応の支援サービスです。

- **[Kids Helpline: 1800 551800](#)**

5歳から25歳の若者を対象とした電話／オンラインによる24時間対応の相談サービスです。  
カウンセリングは無料かつ内密に行われます。

- **[NSW Mental Health Line: 1800 011 511](#)**

ニュー・サウス・ウェールズ州内における、こころの健康危機を対象とした電話相談サービスです。

- **[National Coronavirus Health Information](#)** (ナショナル・コロナウイルス・ヘルス・インフォメーション)

までお電話ください。Tel: 1800 020 080

### さらに詳しい情報

さらに詳しい情報をご希望の方は、[NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#) のウェブサイトをご覧ください。