

COVID-19

COVID-19とは何ですか？

COVID-19はSARS-CoV-2のウイルスが原因となる病気です。COVID-19に感染した人のほとんどは軽症で済みますが、人によっては重症化したり、入院したり、死に至ることさえあります。一部の方々は、COVID-19に感染すると、重症化したり入院したりするリスクが高くなります。これにはワクチン未接種の方、高齢者の方、または特定の疾患を持っている方を含みます。人によってはCOVID-19に感染後、ポストコロナ症候群、または「コロナ後遺症」を発症することもあり、軽症や無症状であった場合でも、ポストコロナ症候群を経験することがあります。

COVID-19は多系統炎症性症候群（[MIS](#)）と呼ばれる、稀ですが深刻な病気の原因にもなり得ます。これは身体の様々な部分が炎症を起こす病気で、心臓、肺、肝臓、脳、皮膚、目、消化管に影響を与えることがあります。MISはCOVID-19に感染してから何週間も後に発症する場合があります。MISは子供（[MIS-C](#)）に多く見られますが、成人（[MIS-A](#)）の間でも症例が見られています。

持病などを持たない健康な若者もCOVIDに感染することで、入院したり、心身の健康や生活に支障を与える長期的な合併症を起こしたり、死に至ることさえあります。COVID-19で重症化したり、MISやコロナ後遺症が発症したりする可能性のある人を前もって見分けることはできません。しかし、ワクチン接種を受けることでこれらの合併症を起こすリスクを軽減できることは確かです。

ポストコロナ症候群、または「コロナ後遺症」とは何ですか？

ポストコロナ症候群には、COVID-19に感染した後に数週間から数ヶ月にわたって続く、新たな症状や感染症の再発、継続的な健康問題など様々なものが含まれます。コロナ後遺症を持っている人は、体内に生ウイルスを持たないため、他者にCOVID-19を拡散することはありません。異なる種類、および/またはコンピネーションの症状を発症することがあり、異なる期間や長さで発症することがあります。よく見られる症状には、疲労感、息切れ、関節の痛み、および/または胸の痛みなどが挙げられます。ほとんどの人の症状は時間が経つにつれて改善します。人によっては説明や管理の難しい症状が発症し、何か月も、場合によっては何年も継続することがあります。

コロナ後遺症はCOVID-19が重症化した方により多く見られますが、軽症、または無症状の方もコロナ後遺症を持つ場合があります。COVID-19のワクチンを接種することで、コロナ後遺症を発症するリスクを軽減します。

あなた、またはお子様がコロナ後遺症、またはポストコロナ症候群を発症したと思われる場合、掛かりつけ医にご相談ください。

詳細はアメリカ疾病予防管理センターの[ポストコロナ症候群](#)のウェブページと、カリフォルニア州公衆衛生局の[ポストコロナ症候群のQ&A](#)をご覧ください。

コロナウイルスの変異株とは何ですか？

全てのウイルスと同様、SARS-CoV-2も突然変異によって常に変化しています。これらの変異は、積み重なり「変異株」と呼ばれる少し異なるバージョンのウイルスを生成します。場合によっては、変異はより簡単に拡散したり、症状をより悪化させたり、治療やワクチンに対し抵抗性を持つ場合もあります。米国で使用されているCOVID-19ワクチンは、オミクロン株を含む変異株による重症化や、死に至ることを防ぐのに役立ちます。詳細は、アメリカ疾病予防管理センターのウェブページ、[変異株について知っておくべきこと](#)をご覧ください。

COVID-19はどのように拡散しますか？

SARS-CoV-2のウイルスは主に、空気中に放出されるCOVID-19感染者の口や鼻から出る呼吸器の飛沫と微粒子を通して人から人へと拡散します。これらの飛沫・微粒子は、他者が呼吸をする時に吸い込んだり、目、鼻、口に付着したりすることで感染します。

COVID-19感染者との距離が近ければ近いほど、感染するリスクは高くなります。これは特に、感染者が話したり、歌ったり、咳をしたり、叫んだり、くしゃみをしたり、激しく呼吸をすることでさらに高くなり

COVID-19

ます。また、換気の悪い閉鎖された場所も感染のリスクを高めます。これは、ウイルスを持った微粒子が集結して空気中に拡散するためです。換気が悪い場合、感染者が部屋から出た後でも、この飛沫は空気中に数時間残る場合があります。

飛沫が付着している表面に触れた後に、目、鼻、口を触ることでこのウイルスが拡散することも、稀ですがその可能性はあります。

詳細は、アメリカ疾病予防管理センターのウェブページ、[COVID-19の感染経路](#)をご覧ください。

COVID-19の症状は何ですか？

COVID-19の症状には次のようなものがあります：発熱、悪寒、咳、息切れや呼吸困難、疲労感、筋肉痛や体の痛み、頭痛、のどの痛み、吐き気や嘔吐、下痢、鼻づまりや鼻水、味覚や臭覚の損失。人によっては、COVID-19に感染しても症状を現さない人もいます。

COVID-19の症状がある場合はどうしたらよいですか？

COVID-19の症状がある場合は、自宅に留まり他の人から離れるようにし、直ちにCOVID-19検査を受けてください。懸念される症状に関しては、医師に相談してください。病気になった場合の対処方法についての詳細は、ph.lacounty.gov/covidcareを、COVID-19検査を受ける方法については、ph.lacounty.gov/covidtests/howをご覧ください。医師を見つける手助けが必要な場合は、年中無休のヘルプラインに2-1-1まで電話をするか、211LA.orgをご覧ください。

COVID-19検査はいつ受けるべきですか？

[現時点で受けることのできるCOVID-19ワクチン接種を全て済ませている方でも](#)、COVID-19検査を受けることが重要です。

- COVID-19の症状がある場合。
- COVID-19感染者と濃厚接触があった場合（濃厚接触の定義については以下を参照のこと）。
- 集会やイベントに参加する前後、および旅行の前後に検査を受けることも推奨されます。

検査を受ける時期や方法についての詳細は、ph.lacounty.gov/covidtestsをご覧ください。

COVID-19の検査結果が陽性だった場合はどうすべきですか？

これは、検査がCOVID-19のウイルスを検知したことを意味します。あなたがCOVID-19に感染していて、他者に拡散する可能性が非常に高くなっていることを示します。少なくとも5日間は隔離（他者から離れる）してください。隔離期間中に他の人の近くにいる必要がある場合は、保護機能の高いマスクを着用してください。ph.lacounty.gov/covidisolationに掲載されている隔離の指示にしっかりと従ってください。

あなたの濃厚接触者全員にウイルスに晒されたことを伝えましょう。その方々は感染している可能性があります。COVID-19の蔓延のリスクを減らすための措置を講じる必要があります。ph.lacounty.gov/covidcontactsから複数の言語で閲覧することができる[濃厚接種者向けの指示事項](#)について伝えてください。濃厚接触者は、体調が良い場合やワクチン接種を完了している場合でも、これらの指示に従う必要があります。

検査結果に関する追加情報はph.lacounty.gov/covidtestsの[ウイルス検査結果を理解する](#)をご覧ください。

COVID-19

COVID-19治療薬を入手することはできますか？

症状があり、COVID-19 検査で陽性と判定され、かつ重症化するリスクが高い方は、入院を避けるために服用できる薬があります。65 歳以上の方、または医師の判断により年齢に関係なく、治療を受ける対象となる場合があります。これらの薬は服用（経口投与）、または注射によって投与されます。

COVID-19の薬を入手する方法はいくつかあります。

- かかりつけ医に処方してもらう。
- 連邦政府のTest to Treat (検査から治療へ)プログラムを利用するか、公衆衛生遠隔医療サービス (833-540-0473、年中無休、8:00 am ~ 8:30 pm) に電話する。これらのTest to Treatサービスは、COVID-19検査、評価、および対象となる方にはCOVID-19経口治療薬を提供しています。

COVID-19 で重症化するリスクがより高い方は、軽症であっても、直ちに医師に連絡するか、**Test to Treat** サービスを利用してください。急ぎましょう：症状が現れてからできるだけ早いうちに薬を服用することで、薬が最も効果的に作用します。

薬に関する情報と薬を入手する方法についての詳細は、ph.lacounty.gov/covidmedicinesをご覧ください。

COVID-19 感染者と濃厚接触したと見なされるのはどのような場合ですか？

感染可能期間内*に、24時間の間で合計15分以上、COVID-19感染者と同じ屋内空間を共有した場合、あなたは「濃厚接触者」と見なされます。屋内空間の例としては、自宅、待合室、飛行機の機内などがあります。「合計15分以上」の例は、24時間の間に少なくとも3回、5分以上感染者と同じ空間にいた場合などです。注：学校や職場では異なる「濃厚接触者」の定義が使われる場合があります。

*COVID-19感染者は、最初に症状が現れた2日前から隔離期間が終了するまで感染性（COVID-19を他者に拡散することを意味する）があると見なされます。COVID-19の検査で陽性でも無症状の場合は、検査日の2日前から隔離が終了するまで感染性があると見なされます。

COVID-19感染者と濃厚接触した場合はどうしたらよいですか？

ロサンゼルス郡では、COVID-19 感染者と濃厚接触しても、無症状の場合は、待機を行う必要はありません。COVID-19 の検査を受け、ご自身の健康状態を観察し、保護機能の高いマスクを10日間着用してください。ph.lacounty.gov/covidcontacts に記載されている濃厚接触者向けの全ての指示事項に従ってください。

リスクの高い環境に居住している、または勤務している場合は、特定の人に追加の必須事項があります。職場復帰や学校に戻るために、異なる指示に従う必要がある場合もあります。また、これらの環境下では、濃厚接触者の異なる定義が使用される場合があります。詳細は[濃厚接触者：リスクの高い環境、職場、学校](#)をご覧ください。

「現時点で受けられる全てのCOVID-19ワクチン接種を完了している」とみなされるのはいつですか？

推奨される回数の初回接種を受け、接種時期が来たときにすべての推奨されるブースター接種を受けている場合に、「現時点で受けられるCOVID-19ワクチン接種を全て済ませている」とみなされます。各接種の時期はph.lacounty.gov/covidvaccineschedulesをご覧ください。詳細はCDCのウェブサイト「[現時点で受け](#)

COVID-19

[られるすべての COVID-19 ワクチン接種を受ける](#)をご覧ください。

COVID-19 に対するワクチンはどのように受けられますか？

COVID-19 のワクチンはロサンゼルス郡全域で、予約無しで接種可能です。ph.lacounty.gov/howtogetvaccinated からお近くのワクチン接種場を見つけてください。予約の手助けやワクチン接種場所への交通手段が必要な場合、または寝たきりなどで家から出られない方は、年中無休、午前8時から午後8時半まで利用可能な**1-833-540-0473**までお電話ください。また、2-1-1でも年中無休で複数の言語で情報を得ることが出来ます。ワクチンは常に無料で、滞在資格に関わらず、生後6か月以上の全ての人に提供されています。

COVID-19 予防薬を入手することはできますか？

はい、医学的な理由でCOVID-19 ワクチンの接種を受けることができない方、または[中等度から重度の免疫不全症](#)のある方は予防薬を入手できます。Evusheldと呼ばれる薬は、COVID-19 に晒される前に使用します。これは、感染予防に用いられ、体重が88lb/40Kg以上の12歳以上の人に注射で投与されます。詳細は、かかりつけ医に相談するか、ph.lacounty.gov/covidmedicines をご覧ください。

自分自身や他者がCOVID-19に感染しないためにどう予防すべきですか？

- 現在受けられる全ての COVID-19 ワクチン接種を完了する。ブースター接種を含む、全ての推奨されている COVID-19 ワクチンを接種しましょう。これはご自身の COVID-19 の重症化や死に至ることからの保護を得る最善方法です。また、ワクチン接種はコロナ後遺症のリスクを軽減します。
- しっかりフィットする、ろ過効果の高いマスクを着用する。詳細は ph.lacounty.gov/masks をご覧ください。
- 対象となる場合は、COVID-19 の予防薬を入手する（上記を参照）。
- COVID-19 がより簡単に拡散する場所を避ける。これは屋内の混雑した場所、換気の悪い閉鎖された場所、人々が近づいて話をするような状況を含みます。
- 換気を良くする。窓とドアを開け、換気の悪い屋内の場所を避けましょう。詳細は、カリフォルニア州公衆衛生局の[屋内における COVID-19 のリスクの軽減のヒント](#)および CDC の[自宅における換気の改善](#)のウェブページをご覧ください。
- 可能な場合、社交やフィットネス活動には屋外を選びましょう。
- 頻繁に手を洗う、および/または手指消毒剤を使用する。特に多くの人が表面に触れるような公共の場にいた後など。病気の時は自宅に留まりましょう。

COVID-19 のリスクを軽減するアドバイスはph.lacounty.gov/reducerisk をご覧ください。

私はまだCOVID-19に対してストレスを感じています。どうしたらよいですか？

世界中の人が COVID-19 と戦い続ける中、ご自身や大切な人の健康に関して心配や不安、恐れを感じる事もあるでしょう。経済的な問題やライフスタイルの変化など、様々な要因でさらにストレスは溜まります。心身の不調のサインに注意し、定期的にセルフケアを行い、必要な場合は助けを求めましょう。

あなたやお知り合いの方がストレスの対処に苦労している場合、ロサンゼルス郡精神衛生局の年中無休ヘルプラインに**1-800-854-7771**まで電話をすることで、助けを求めることが出来ます。さらに**741741**に「LA」とテキストするか、かかり付けの医師に相談してください。<http://dmh.lacounty.gov/resources> のウェブページでは、ストレス管理のアドバイスと心の健康の改善法を提供しています。

COVID-19

ロサンゼルス郡住民は、毎日のストレスに関するオンライン精神衛生リソースを提供する[iPrevail.com](https://www.iprevail.com)へ無料でアクセスすることができます。短い評価の後、ピアコーチとのオンデマンドのチャット、ウェルネスを改善するマイペースでできるレッスン、地域のサポートグループを含むカスタマイズされたサポートに接続されます。iPrevailは年中無休で利用でき、英語とスペイン語で提供されています。

COVID-19に関する信頼できる情報はどこから得られますか？

COVID-19に関する間違った情報がたくさんあります。COVID-19に関する正確な情報を得るには、以下を含む信頼できる情報源を確認する必要があります：

- ロサンゼルス郡公衆衛生局：COVID-19情報: ph.lacounty.gov/coronavirus
- COVID-19ワクチン接種:
 - [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com)からよくある質問とファクトシート、[ワクチン接種を受ける方法](#)の情報、その他の情報が得られます。
- [カリフォルニア州公衆衛生局](#)
- [アメリカ疾病予防管理センター](#)
- [世界保健機関\(WHO\)](#)

ご質問がある場合、またはワクチン接種、治療、またはリソースを入手するためのサポートが必要な場合は、DPHのコールセンター(1-833-540-0473、毎日営業、8am ~ 8:30pm)、または2-1-1 (24時間対応)に電話してください。

COVID-19の詐欺に気を付けてください

COVID-19のパンデミックが継続する中、詐欺師は常に人々からお金を騙し取ろうとしています。詐欺を避ける方法と詐欺にあった場合にどうするかの詳細は、公衆衛生局の[COVID-19詐欺と不正行為](#)のウェブページをご覧ください。