Updated March 18, 2020 - Japanese

新型コロナウイルス（COVID-19）：介護者向けガイダンス

プラン

COVID-19によって重篤な状態になるリスクの高い方を介護している場合：

- 長期に渡りあなたおよび介護対象者が家に待機する必要が生じた時に備え、必要な医薬品を手元に確保しておけるよう医療機関に連絡し、その医薬品を追加で入手できるか確認してください。
- 追加の医薬品を入手できない場合は、医薬品をメールオーダーで入手することを検討してください。
- 熱やその他の症状を治療するために、市販薬と医療用品（ティッシュなど）があることを確認してください。
- 十分な医療用品（酸素、失禁、透析、創傷ケア用）を確保し、さらに余分に入手するための代替案も考えておきます。
- 介護対象者が、長期保存可能な食品を手元に確保しているか確認します。
- あなたが病気になった場合に誰が介護対象者を介護するかを決めます。電話やeメールで他の人々とのつながりを確保します。友人、家族、隣人、地域の医療従事者などに助けを求める必要があるかもしれません。
- 緊急連絡先リストを作成します。
- 介護対象者が病気になった場合は、使い捨てマスクと手袋を使用します。（「監視」から詳細をご覧ください。）

予防策を講じる

- 介護環境を清潔に保ちます。頻繁に手で触れる物や表面（テーブル、ドアノブ、電気のスイッチ、ハンドル、机、便器、蛇口、シンク、携帯電話など）を清掃し、消毒します。COVID-19を殺菌するUnited States Environmental Protection Agency（EPA、米国環境保護局）登録消毒剤を確認してください。
- 頻繁に石けんと水で20秒以上手を洗います。鼻をかんだ後、咳、くしゃみ、あるいは公共の場にいた後は特に手を洗うようにします。
- 石けんと水がない場合は、アルコール濃度が60%以上の手指消毒剤を使用します。
- 顔、鼻、目に触らないようにします。
- できるだけ、公共の場にある、人々が高頻度で触る物の表面を手で触れないようにし

この書類を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711（Washington Relay）に電話するか、civil.rights@doh.wa.govにメールを送信してください。

ます。エレベーターのボタン、ドアの取っ手、手すり、握手などがそれにあたります。何かに触れる必要がある場合は、ティッシュや服の袖などを使って、手や指を覆います。

- 食料がもっと必要な場合、食料を家族、社会的ネットワーク、商業ネットワークを通じて家に運んでもらう方法を検討します。

監視

- 発熱、咳、息切れなど、COVID-19の可能性がある症状に注意を払います。症状が重くなってきたと感じたら、医師に連絡します。
- 介護対象者がCOVID-19による緊急を要する兆候を見せた場合には、直ちに医療処置を受けさせます。大人の場合、緊急を要する兆候とは以下を指します。
    - 呼吸困難または息切れ
    - 胸の継続的な痛みまたは圧迫感
    - 突然の意識障害、または意識不明状態
    - 唇または顔面が青白い

（このリストは全てを網羅しているわけではありません。重篤またはその他の懸念される兆候については、医療機関にお問い合わせください。）

介護対象者が呼吸器感染症にかかった場合

- 介護対象者に症状が現れたら、Centers for Disease Control and Prevention（CDC、米国疾病予防管理センター）がCOVID-19への感染が検査で確認された症状有りの患者または検査中の患者が医療機関以外にいる場合に、家人、パートナー、介護者に対して推奨している予防措置に従います。
- あなたも介護対象者も共にマスクを着用する必要があります。マスクが1つしかない場合は、介護対象者に着用させます。
- 介護を行う場所の通気を、エアコンを使用したり、天気が良ければ窓を開けるなどして、十分良好に保ちます。
- できるだけ介護対象者との距離を取るようにして、介護を行います。
    - 食事の際、食べ物が入ったお皿を毎回手渡ししたり回収したりするのではなく、トレイを使うことで、あなたと介護対象者の間の物のやりとりを減らします。
    - 体温計は介護対象者の口に入れるのではなく、手渡しします。
    - 話す時には、6 フィート（約 180cm）の距離を取ります。
- 罹患中、可能なら介護対象者に 1 つの寝室をあてがい、また浴室を専用化します。

この書類を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711（Washington Relay）に電話するか、civil.rights@doh.wa.govにメールを送信してください。

- 部屋を掃除する際、その部屋を他の家族が使用する前にすべての物の表面を消毒し拭き取るようにします。

個人用保護具を使わずにリスクを減らす方法

呼吸器感染症を患っている方を介護する場合、最初の防護はマスク、フェイスシールド、手袋、予防着といった個人用保護具（PPE）を適切に使用することです。しかし、PPE が広く入手できない場合があります。以下の方法では、本来の PPE を使用した時ほどの保護を得られないこと、またこの方法を PPE や慎重な感染予防のための慣行の代わりとすべきではないことにご留意ください。

- **マスクを入手できない場合、**あなたが室内にいる時には、介護対象者が咳をする際に口を覆うよう支援します。例えば、介護対象者にバンダナ、シーツ、毛布などでしぶきが飛ばないようにするよう伝えます。これらによってウイルス粒子の拡散を止められるわけではありませんが、飛沫距離を制限することができます。
- **保護着が無い場合、ゴミ袋、ビニール袋、食品用ラップフィルムの使用を検討します。**ゴミ袋を使用する場合、足を通す穴を作り、ウエスト部分を締め、上半身には別のゴミ袋を使用します。病気の介護対象者と共に過ごした後、あなたの服や被覆物が家の家具や他の物に触れないよう注意します。
- **余分な着替えや靴を持参し、別の場所に置いておきます。**その場を離れる時、またはその日の介護が終わったら、清潔な服と靴に着替え、汚れた物を洗濯するためゴミ袋に入れます。可能であれば、介護対象者が回復するまでの間、介護中に履く靴（その他の場所では履かない靴）を一足用意します。介護対象者が快方に向かったら、その靴を 72 時間外に出しておき、再び履く前に、靴の裏を含めて消毒剤で拭きます。
- **汚れた服、予防着、その他の保護用品（ゴミ袋など）を脱ぐ時は、それを首や肩から引き離すようにし、内側だけに触れるようにします。**使い捨て用品（手袋、予防着など）は密封されたゴミ袋に入れ、介護担当時間が終了したらすべての衣類を洗濯してください。
- **ラテックスまたはニトリル手袋がない場合は、食器洗い用の手袋を使用できます。**使用後は手袋を捨てます。汚れた物を運ぶ際は、できるだけ素手で触れないようにします。例えば、汚れたシーツは洗濯かごに入れます。使用後、洗濯かごを消毒し石けんと水で洗います。（注意：一度汚れた物に使用した洗濯かごは、洗浄および消毒した後に洗濯済みの物を入れるようにします。）
- **消毒剤が見つからない場合は、**60%以上のイソプロピルアルコールに浸したペーパータオルでウイルスを殺菌します。さらなる予防措置として、消毒後に石けんとぬるま湯で洗浄してもよいでしょう。
- **フェイスシールドまたは目の保護具が無い場合は、**ホームセンターで購入できるようなゴーグル、研究所や庭仕事で使用される安全メガネを探すか、視力を妨げないメガネ

この書類を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711（Washington Relay）に電話するか、civil.rights@doh.wa.govにメールを送信してください。

を着用してください。目的は、あなたの視野を良好に保ちつつ、ウイルスとの間にバリアを築くことです。また、目を触ってはいけないことを思い出させる効果もあります。これらの物が目をウイルスとの接触から保護するわけではありませんが、接触のレベルを低減することができます。

詳細

詳細につきましては www.doh.wa.gov/coronavirus または www.coronavirus.wa.gov をご覧ください。

ご質問がある場合は、1-800-525-0127にお電話ください。メッセージが聞こえたら＃を押してください。電話は毎日午前6時から午後10時まで利用可能です。電話通訳サービスをご利用いただけます。担当者が電話に出たら、使用したい言語を伝えてください。通訳者にお繋ぎするのに少々時間がかかります。あなた自身の健康状態、COVID-19検査、または検査結果についてのご質問は、医療機関にお問い合わせください。

この書類を別の形式で入手したい場合は、1-800-525-0127までお電話ください。聴覚障害者または難聴の方は、711（Washington Relay）に電話するか、civil.rights@doh.wa.govにメールを送信してください。