



COVID-19 にかかったら

2022 年 6 月 23 日

COVID-19 の症状

COVID-19 にかかった人の多くは、軽症で済みます。よくある症状には以下のようなものがあります。

- 発熱
- 倦怠感
- 咳(痰を伴うことがある)
- 嗅覚や味覚の喪失

それ以外の COVID-19 症状としては、以下のようなものがあります。

- 頭痛
- 喉の痛み
- 息切れ
- 筋肉や関節の痛み
- 鼻水
- 悪寒
- 吐き気／嘔吐
- 下痢

軽い症状は、自宅で安静にして十分な水分と健康的な食事をとること、スーパーや薬局で購入できる痛み止めを服用することで対処できます。心配な症状がある場合は医師や医療機関に連絡するか、National Coronavirus Helpline (電話: 1800 020 080)に電話してください。無料通訳サービスを利用するには、オプション 8 を選びます。

救急車を呼ぶ必要があるとき

重症であることを示す症状に気をつけましょう。以下の症状があれば、病院に行くべきです。

- 呼吸困難(特にどんどん悪化する場合)
- チアノーゼ
- 胸の痛みや圧迫感
- 皮膚が冷たく汗ばんでいる、または血の気がない、まだら模様に見える
- 失神
- 過去に経験したことのない記憶力や思考力の低下
- なかなか目が覚めない
- 乏尿・無尿(多量の水分を摂取しても尿が出ない場合)

- 血痰

上記の症状がある場合は、ただちに救急サービス(000)に電話し(あるいは誰かに頼み)ましょう。電話に出た人に重篤な COVID-19 症状があることを告げ、救急車(ambulance)を頼みましょう。

英語が話せなければ、000 に電話したときに「ambulance」と告げ、通訳者が出てくるまで切らずに待ちます。000 救急サービスが優先回線を通じて通訳サービスに連絡し、電話通訳を手配します。

自宅隔離の注意事項

COVID-19 感染者は、他の人にうつすことがあります。そのため、COVID-19 患者は家族や周囲の人を守るために自主隔離するよう求められます。自主隔離とは、以下を指します。

- 治療のために必要な場合、あるいは自宅が安全ではない場合を除き、自宅から出ないこと。
- 医療機関に行くため、あるいは家庭内暴力サービスや警察に行くために自宅を出なければならぬ場合は、当該サービスにこれから向かうことと、COVID-19 に感染していることを知らせましょう。
- 自宅では、同居人と離れた専用の部屋で過ごします。トイレなどやむを得ない理由以外ではその部屋を出ないようにしましょう。
- リビングやキッチンなどの共用部分には入らないようにしましょう。自分の部屋を出て共有部分を通る場合(トイレに行くときなど)は、マスクを着用します。
- 誰かが自宅隔離している家には、普段同居している人以外は入らないように(医療、パーソナルケア、救急サービスを除く)徹底しましょう。

同居人の安全

- 同居人は「濃厚接触者」になります。
- あなたが自宅隔離している期間中、他の場所で暮らすことができない同居人は、自宅で暮らすことができます。
- 免疫力の低下や高齢など、COVID-19 で重症化するリスクの高い人と同居している場合は、居住する州・準州の保健省に連絡し、リスクの高い同居人が離れて暮らすための場所を見つける支援を頼みましょう。
- COVID-19 感染者の濃厚接触者に関する規則は、州・準州によって異なります。州・準州の保健省ウェブサイトを見て、あなたや同居人に適用される規則を確かめましょう。
- COVID-19 感染者と濃厚接触があった人で、上に示したような症状がある人は、検査を受けなければなりません。検査を受けるために自宅を出る際には、マスクを着用し、居住する州・準州が定める感染対策を遵守してください。

同居人の安全を確保するために

COVID-19 は、感染者が話をしたり咳やくしゃみをしたりした時の飛沫により人から人に感染します。飛沫は非常に小さく、目で見ることにはできません。同居人の安全を確保するために、以下に注意しましょう。

- 頻繁に石鹸と流水でよく手を洗うこと。
- 顔や目を手で触らないこと。
- 自分の部屋にいるとき以外はマスクを着用すること。共有部分ではマスクを着用すること。

- マスクは鼻と口を覆うように着けること。
- 同居人もマスクを着用しましょう。
- 自宅内の表面を定期的に拭き掃除(手袋を着用すること)しましょう。掃除したゴミは他の人が触れない場所に捨てましょう。
- 家族全員が咳やくしゃみの際に鼻と口を覆うことが大切です。肘で覆うかティッシュで鼻と口を覆う(ティッシュはそのままゴミ箱に捨てる)ようにします。

こころの健康と福利

隔離でストレスを感じる人もいます。過去に精神保健の問題があったり、新たに懸念が生じたりした場合は、医師や看護師に相談しましょう。隔離中もこころの健康と福利を守るために、以下のような対策が考えられます。

- WhatsApp、Telegram、WeChat、FaceTime、Zoom などのテクノロジーを利用して、親族や友人らとビデオ対話する。
- 自分自身に対して肯定的な気持ちを得られる日常習慣を維持する。たとえば、入浴や規則正しく健康的な食事、毎日二回以上の運動(自宅内や庭で)などが考えられます。日中を活動的に過ごし、いつもの時間に就寝することで、通常の睡眠パターンを維持する。
- ずっとコンピューターやスマホを見ていなくてもすむように、手芸や読書などの多様な活動を取り入れましょう。
- COVID-19 について、居住する州・準州の保健省ウェブサイトなど、信頼できる公的な情報源から情報を受け取りましょう。

自宅隔離の終了

7 日間が経過し、症状がなくなっていれば隔離は終了します。隔離終了時の検査は必要ありません。ただし、職場や学校によっては、復帰する前に検査を求める場合があります。

感染期を過ぎても、やや体調不良を感じる人もいます。完全に元の体調になったと感じるまでには時間がかかることがあります。これは、ウイルス感染症によく見られる傾向です。日常活動を続けながら回復を待ちましょう。;

後遺症(long COVID)について耳にしたことがある人もいるでしょう。後遺症(long COVID)とは、COVID-19 感染後、何ヶ月もの間症状が継続することを言います。後遺症(long COVID)は、数週間、あるいは数ヶ月も継続することがあります。COVID-19 陽性と診断されてから数週間以上経つのに症状が改善しない場合、医師に症状を告げ、何らかの支援が必要かどうか相談してください。

追加的支援

何か質問や懸念があれば、National Coronavirus Helpline(電話: 1800 020 080)にお電話ください。オプション 8 を選ぶと、無料通訳サービスに繋がります。

