

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

COVID-19 に関するよくある質問

[COVID-19 に関する最もよくある質問](#)に対する回答はこちらをご覧ください。コロナウイルスがどのように広がり、症状が現れるまでの潜伏期間はどのくらいか、また、どのような症状があるのか学びましょう。そして、COVID-19 を防ぐために出来ることを知しましょう。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）はコロナウイルスによって引き起こされる病気です。COVID-19 はブリティッシュコロンビア州を含め世界中に拡大しており、パンデミックと宣言されています。

検査

COVID-19 の検査は、風邪、インフルエンザ、またはコロナウイルス感染のような症状、さらには軽度の症状がある人に推奨されています。症状がない場合は、検査は必要ありません。また、照会したり、8-1-1 に電話したりする必要もありません。詳細は [検査および検査を受けられる場所](#) をご覧ください。

症状

COVID-19 の症状は、インフルエンザや一般的な風邪を含む他の呼吸器疾患と類似しています。軽度な症状の人もいれば、より重度な症状を経験する人もいます。COVID-19 に感染した場合、または感染した恐れがある場合は、症状が現れた時点から自主隔離を行い、他者への感染の拡大を防ぎましょう。病気の場合は、外出を自粛してください。

COVID-19 の症状、体調が悪い場合の対処法、そして、合併症のリスクが高い可能性のある人については [COVID-19 の症状](#) をご覧ください。

感染リスクを減らす

コロナウイルスは以下の感染経路により、感染者を通して広がります。：

- 咳やくしゃみによる呼吸器飛沫の拡散
- 手を触る、握手をするなどの個人的な濃厚接触
- ウイルスが付着した物体や表面に触り、その手を洗う前に口、鼻や目を触ること

病人から約 2 メートル離れておくことは、咳やくしゃみの飛沫の吸い込みを防ぐために重要です。

詳細は [感染リスクを減らす](#) をご覧ください。

感染抑止

物理的距離の確保

引き続き、外出時に他者と物理的距離を保つことが重要です。COVID-19 の感染を抑止するために、下記の基本的な手引きに継続して従ってください。

- 風邪やインフルエンザの症状がある時は、自宅待機をし、家族と安全な距離を保つ
- 定期的に手を洗う
- 顔、目、鼻や口に触ることを避ける
- 咳やくしゃみをする時は、鼻や口を覆う
- 家族以外の人と握手またはハグをしない
- 外出時は、他者と約2メートルの物理的距離を保つ

あなた自身と他者を守る方法についての詳細は、BC 疾病管理センターの[物理的距離の確保](#)をご覧ください。

マスク

マスクは話したり、笑ったり、歌ったり、咳やくしゃみをした時の飛沫の拡散による感染を防ぎます。上記の予防措置とともにマスクを着用することで、あなたの周りの人々を守ることに役立ちます。

非医療用または布製マスク

布製マスクは、感染したかどうか定かでない人が外出した際に、呼吸器飛沫による家族以外の他者への感染拡大防止に役立ちます。あなたと周りの人々を守るのに役立つため、12 歳以上のすべてのブリティッシュコロンビア州民は、多くの屋内の公共スペースで非医療用マスクや布製マスク、またはフェイスカバーの着用が現在義務付けられています。それは非常に軽度な症状の場合、または感染していることに気付かない場合にウイルスを広める可能性があるからです。グループ分けや健康診断などの COVID-19 の安産対策が実施されている教室などの場所では、非医療用マスクの着用が義務付けられていない場合があります。

自分自身でマスクを着用したり、外すことができない人は例外です。

2 歳未満の乳幼児には、顔用マスクやバイザーおよび目の保護具などのカバーを**着用させない**てください。

医療用マスク

ほとんどの医療施設では、患者、顧客、訪問者に医療用マスクの着用が義務付けられています。マスクの着用は、COVID-19 の症状がある場合、または COVID-19 の症状がある人を看病している場合にも推奨されています。

布製マスクを着用するだけでは、COVID-19 の感染を防ぐことができません。頻繁に手洗いする、周囲にある表面や物体の洗浄と消毒をする、物理的距離を保つなどの予防措置を出来る限り継続して行ってください。

マスクの着用およびマスクの種類についての詳細は、BC 疾病管理センターのページをご覧ください。：[マスク](#)

外出の自粛

外出を控えることは、COVID-19 の拡大の機会を減らすのに効果的です。海外旅行後は自主隔離が義務付けられています。カナダ国内および国外の旅行についての詳細は[旅行と COVID-19](#)をご覧ください。

自主隔離

自主隔離とは自宅にとどまり、他者との接触を避けることを意味し、病気の拡大を防ぐ重要な措置です。

COVID-19 の感染者、またはカナダに帰国してから 14 日以内に呼吸器症状が現れた人と同居している場合は、他者に感染を拡大するリスクが高いです。自宅での自主隔離期間は 14 日間です。可能であれば、別々の部屋で過ごし、別々のベッドで眠り、別々のバスルームを使用してください。

COVID-19 感染者と接触した可能性のある人、または海外旅行から戻った人は自主隔離を行い、ウイルスに感染してから最大 14 日以内に現れる COVID-19 の症状に注意してください。

コロナウイルス感染のような症状がある人も症状が現われた時点で、自主隔離を行ってください。

自主隔離および自主隔離をするべき人と終了時についての詳細は、[自主隔離と COVID-19](#) をご覧ください。

セルフモニタリング

セルフモニタリングとは、自身の体調に細心の注意を払い、体温を記録し、コロナウイルス感染のような症状がないかどうか観察することです。また、セルフモニタリング中の子供や親密な関係にある高齢者、慢性疾患のある人を手伝う必要がある場合もあります。どのような症状があるのか知るために、下記をご確認ください。

- [COVID-19 の症状](#)
- [BC 疾病管理センター：症状](#)

セルフモニタリングについての詳細は下記をご覧ください。：

- [BC 疾病管理センターセルフモニタリングの方法 \(PDF 477KB\)](#)
- [BC 疾病管理センター：COVID-19 用の毎日のセルフモニタリング記録用紙 \(PDF 257KB\)](#)

公共的な場での接触

コミュニティにおける社会的な交流の増加に伴い、[公共の場での COVID-19](#) への接触を懸念するかもしれません。最寄りの保険局のコミュニティ内の接触についての情報は下記をご覧ください。：

- [ファーストネーション保健局](#)
- [フレーザー保険局](#)
- [インテリア保険局](#)
- [アイランド保険局](#)
- [ノーザン保険局](#)
- [バンクーバーコースタル保険局](#)

コミュニティにおける社会的交流が継続して行われているため、安全に交流する方法について懸念するかもしれません。COVID-19 の感染リスクを減らす安全な交流法についての詳細は、下記をご覧ください。：

- [BC 疾病管理センター：イベント企画](#)
- [BC 疾病管理センター：より安全な社会的交流](#)

治療

COVID-19 に対する特別な治療法はありません。多くの症状は自宅で対処することが可能です。十分に水分を補給し、十分な休養を取り、加湿器や温かいシャワーを使用して咳や喉の痛みを和らげます。市販薬（例、タイレノール）を使用して、熱や痛みを軽減することができます。体温を記録している場合は、解熱剤を服用する前または服用してから 4 時間後に測定してください。

COVID-19 のような新型の病気は、開発されるまでワクチンがありません。可能性のあるワクチンは研究中であり、新しいワクチンの開発には時間がかかる可能性があります。

ほとんどの人は自力でコロナウイルスから回復しています。より深刻な病気を発症した人は、病院の内外において支持療法が必要になる場合があります。医療提供者に相談する必要がある場合は、事前に連絡し、安全に診断が行われるように手配してください。他者を守るためにマスクを着用してください。

COVID-19 のパンデミック時においても、医者と診療看護師は対面によるケアを提供しています。電話やビデオによる診察を提供している診療所もあります。治療が必要な場合は、医療提供者に連絡してください。かかりつけの医療提供者がない場合は、[HealthLinkBC 登録簿](#) を参照するか、**8-1-1** に電話して、コミュニティ内の医療提供者を探すことができます。

医療提供者に診察してもらう際は、下記のことを伝えてください。

- 症状
- 旅行先または居住地
- 病気の人と濃厚接触または長時間接触したかどうか、特に彼らに熱や咳、呼吸困難の症状があったかどうか

症状がある場合の対処法についての詳細は、[症状と COVID-19](#) をご覧ください。

メンタルヘルス

COVID-19 のパンデミックは、対処することが困難な混乱、悲しみ、不安といった感情を引き起こすことがあります。これらの感情は、不確実なことに直面した時に起こる普通の感情です。自身のメンタルヘル스에気遣い、自身を思いやることが今まで以上に大切です。メンタルヘルスと COVID-19 についての詳細は下記をご覧ください。：

- [メンタルヘルスと COVID-19](#)
- [BC 疾病管理センター：COVID-19 中での心の健康](#)
- [カナダ政府：自身のメンタルヘルスを気遣う](#) (PDF 371KB)

子供、若者と家族

パンデミック中の子育ては困難な場合があります。妊娠中または授乳中の場合は、自身の健康と赤ちゃんの健康について質問があるかもしれません。また、子供が家にいる間の子育てについてさらに懸念が

あるかもしれません。パンデミック中の乳児と母親の健康、並びに子育ての手助けについての詳細は下記をご覧ください。：

- [COVID-19 間の子供、若者と家族](#)

薬

COVID-19 のパンデミックが進行するにつれて、薬剤師の薬の提供方法が変更されました。これには薬の再処方または緊急時の処方薬の提供も含まれます。薬剤師は処方箋無しで新薬を提供することは出来ません。薬局サービスの変更についての詳細は [ブリティッシュコロンビアの薬剤師の大学：新型コロナウイルス \(COVID-19\)](#) のサイトをご覧ください。

有益な資料

COVID-19 および州のパンデミックに対する対応に関して多くの情報があります。HealthLinkBC **8-1-1** に記載されている信頼性のある情報源の一覧は、ブリティッシュコロンビア州民に健康情報とアドバイスを提供しています。詳細は [COVID-19 に対する有益な資料](#) をご覧ください。他言語による COVID-19 の情報については、[BC 疾病管理センターの翻訳されたコンテンツ](#) ページをご覧ください。アメリカ手話によるビデオも利用可能です。

健康について懸念や質問がある場合は、いつでも HealthLinkBC (**8-1-1**) に電話をするか、医療提供者に相談してください。

最終更新：2020 年 11 月 25 日

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) の健康特性に提供された情報は [BCCDC：検査](#) と [BCCDC:症状](#) のページから順応されたものです。アクセス日 2020 年 9 月 14 日

HealthLinkBC ファイルトピックスに関しては、www.HealthLinkBC.ca/healthfiles をご覧いただくか、最寄りの公衆衛生機関をお尋ねください。緊急を要しない健康情報およびアドバイスについては、www.HealthLinkBC.ca をご覧いただくか、**8-1-1** (フリーダイヤル) までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1** までお電話ください。依頼に応じ、翻訳サービスは130以上の言語で利用可能です。