



COVID-19

ハワイ州保健省

COVID-19 感染者を自宅で介護する方法

□ 接触を制限する

- 病人との寝室やバスルームを別にする
- 介護者は COVID-19 が重症化するリスクが高い人であってはならない
- 病人の部屋の空気循環を良くする (窓を開けたり扇風機をつけたりするなど)
- すべての訪問を許可しない

□ 病変の前兆を注意深く見守る

- 症状が悪化したら、かかりつけの医療従事者に連絡する
- 医療緊急時には「911」に連絡する (病人が COVID-19 に感染していることを緊急派遣要員に伝える)
- 前兆：呼吸困難、持続的な胸部の痛み・圧迫感、新たな混乱状態、朝起きられないあるいは起きていられない、顔や唇が青紫色になる

□ 細菌の拡散を防ぐ

- 食料：
 - 病人は自分の部屋で食べる (または食べさせてもらう) か、もしくは人と離れて食べる
 - 食器や用具は手袋を着用して洗剤とお湯で洗うか、または食器洗い機を利用する
 - 手袋を外したり、使用済みの食品用器具を扱ったりした後は手指を洗浄する
- 私物を共有しない (食器、タオル、寝具、電子機器など)
- フェイスカバーまたは手袋を着用する (着用するとき)：
 - 病人： 周りに人がいるときはいつもフェイスカバーを着用する (自宅にいるときも医療のために外出するときも)
 - 介護者： 病人のお世話をするときには布製フェイスカバーを着用する。血液や便、その他体液に触ったり触れたりするときには手袋を着用する。ビニール袋を内側に入れたゴミ箱に手袋を捨てる。手袋を外したり病人と接触したりした後は必ず、すぐに手指を洗う。
- 石けんと水で少なくとも 20 秒間頻繁に手指を洗う。石けんと水を使えないときは、少なくともアルコール 60% 以上の手の消毒剤を使用する。消毒していない手で目や口、鼻を触らない。
- 頻繁に接触する面や物 (ドアノブ、照明スイッチ、ハンドル、トイレ、蛇口、電子機器など) を毎日洗浄・消毒する。
 - 暴露を制限するために、病人専用の寝室やトイレを必要とときのみ洗浄・消毒する。
- 洗濯：病人の衣服/リネンを取り扱うときは使い捨て手袋を着用する。一番温かい温度設定の水で洗濯をする。洗濯物は可能な場合は、高温設定で乾燥させる。手袋を外したら、すぐに手指を洗う。
- ゴミ箱：ビニール袋を内側に入れた病人専用のゴミ箱を用意する。ゴミ袋を取り出したりゴミを処理/捨てたりするときには手袋を着用する。その後、手指を洗う。

□ 自分の健康を観察する

- 介護者は外出を自粛し、COVID-19 の症状 (発熱、咳、息切れなど) がいないか観察する。
- 症状が発症した介護者は医療従事者に連絡する。かかりつけの医療従事者がいない場合や質問がある場合は、<https://www.auw211.org/> にアクセスするか、あるいは「211」に連絡してください
- 症状がない介護者は COVID-19 感染者が自宅で隔離している間、かつその後の 10 日*間外出を自粛する必要がある。

*14 日間の隔離は人が集まる環境 (長期療養施設、共同生活介護施設、生活支援施設、矯正施設、避難所、居住施設のあるリハビリ治療環境、軍隊入隊者住居など) にも適用されます。