

COVID-19: フィールドスタッフ、コミュニティワーカー、ボランティアおよびコミュニティネットワークのための重要なヒントおよび対話ポイント

このガイドには、フィールドスタッフ、ボランティアおよびコミュニティネットワーク向けの情報が含まれています。コミュニティと関わる際の諸注意、尋ねるべき質問、およびCOVID-19に関する適切な回答を記載しています。

この病気に関する噂や間違った情報は、しばしば混乱や不健康な行動につながる可能性があります。人々は マスコミ、友人、家族、ソーシャルメディア、会社やその他のソースからさまざまな情報を受けとります。こうしたソースの一部は、矛盾する情報を提供することもあります。

人々が、ある問題について 噂や誤解を含んだ情報を過度に受けとれば、どうなるでしょう？

状況の收拾がさらにつかなくなることさえ起きるでしょう。例えば、次のような結果を招く可能性があります：

- 解決方法を特定しづらくなる
- 健康に関する助言を怖がって信じない。
- 状況に抵抗したりそれを否定したりする。
- 医療の利用をやめる。
- 当局や医療機関からもらう予防措置（隔離など）を含め、命を救うための健康上の助言を無視する。
- しばしば脅迫や暴力を使うことで、医療従事者の手助けを拒否する。
- 病気に罹患した人や罹患したように見える人を不当に扱う。治療の有効性に関する知識がないために、患者がすでに治癒している時でも、こうしたことが起きる可能性があります。

フィールドスタッフ、ボランティアおよびコミュニティネットワークは、コミュニティおよびそのリーダーとの信頼を築く強力な立場にあります。人々の声に耳を傾け、彼らの持つ疑問、恐れや誤報に対して、明快で、時宜を得た、役立つ、立証された情報を用いて対応しなくてはなりません。これにより、人々は危機に対応し、COVID-19の拡大防止のための正しい情報を手に入れることができます。このガイドの内容：

ステップ1： 関わり方 – コミュニティとの対話のための簡単なヒント。

ステップ2： 適切な質問をする – ステイグマや外国人嫌いへの対処も含め、コミュニティとの対話で重要となるガイダンス。

ステップ3： 話すべきこと – コミュニティに伝えるべき基本的知識および議論につなげられるよくある質問。

ステップ 1：関わり方

このセクションには、コミュニティと共有すべき重要なヒントおよび情報を載せています。国内スタッフは、このガイダンスを調整して、最新の状態に保っておかなくてはなりません。

- 自分が **誰で、どの組織の者で、コミュニティで何をするのか** 説明してください。これには以下のような事柄があります：
 - COVID-19とその症状についての正確な情報を伝えるよう努めている。また、人々が自身およびそのコミュニティをこの感染症から守るためにできることを伝えようとしている。
 - これを行うために、チームはラジオ、SMSメッセージ、ポスター、看板、対面訪問、コミュニティミーティングなど、いくつかの方法でコミュニティのメンバーに情報を伝えている。
 - **自己紹介をして共感を示す**：この新しい病気について誰もが心配していることは理解しています。私たちは、皆さんにこれについて理解してもらい、皆さん自身と他の人たちを守るためにできることを確実に伝えるよう支援のために来ました。
- **相手の言うことを理解する**：まず、COVID-19について皆がどのような意見を持っているのか聞いてから、自分が知っている情報を伝えてください。また、コミュニティとそこで懸念されていることをよりよく理解するために情報を収集する必要があります。そうすることで、そこでのニーズにより応えられるよう、私たちの活動と情報を調整することができます。アクティビティは、最も必要とされるものに適合させてください

作り話と噂に関する4つの事実

1. 作り話や噂は、病気について十分に正しい情報や理解が足りない時によく起こります。病気や予防方法について強力な文化的信念がある時に起こる可能性があります。
2. 異なるソースから矛盾したメッセージが送られた時にも、作り話や噂が起きることがあります
3. 作り話や噂は、コミュニティの中で恐怖を高めることがあり、不幸なことに、個人、家庭、コミュニティが正しい予防および管理を実践できないようにする可能性があります
4. よって、正確な情報を提供してCOVID-19の拡大に関する知識と理解を高めることが重要となり、そうすることで作り話や誤解を避けることができます。

- **認識と行動を促す**：馴染みのある言葉や言語を使って（略語や外国語を使わず、使用が必要な場合は明確に説明するようにします）、人々が実践できる実際的な助言にしてください。例えば：
 - ✓ 「病気になったら xyz病院で医療を受けてください」 など 従うべきアドバイス
 - ✓ 「自分や 他の人が病気にならないように頻繁に手を洗ってください」 など採用すべき行動
 - ✓ サービスにアクセスする場所やタイミングなど、友人や家族に共有できる 情報。例えば、「治療は無料で、医療施設xyzで受けられます」など。

✓ コミュニティの 作り話や誤解 に対処する情報。例えば、「COVID-19は物の表面では長く生き残れないため、中国から荷物を受け取るのは安全である」など。

- 人々を対話に引き込む — まず耳を傾け、中心的な心配事項や質問を理解します。COVID-19について既に知っていること、知りたいこと、知る必要があることを人々に尋ねます。人々に健康的な活動を企画、提供してもらいましょう。そうすることで、あなたやあなたが共有する情報により信頼を置いてもらえ、さらには予防措置に積極的な役割を果たしてもらえようになります。
- 家族、介護者、地元のリーダーなど、コミュニティーに対して明確でシンプルなメッセージを伝えます。相手が望む言語を使用し、よく知られていない用語や専門用語は避けます。例えば、「伝染」より「流行や蔓延」という言葉を使います
- 伝えた情報を全員に理解してもらうことが大切です。質問をして、どのレベルまで理解してもらったか判断します
- コミュニティのメンバーやリーダーに情報を共有してもらいます。人は、すでに自分が知っている相手、信頼している相手、自分の健康について心配してくれる相手からの情報に注意を払うものです。



重要点： _知らないことを聞かれた場合は正直にそう言ったうえで、答えを見つける努力をして見つけ次第お知らせすることをコミュニティーに伝えます

- この病気の名前に人種や場所を付け加えないでください（例えば、中国ウイルスなど）
- 人々のことを症例または犠牲者と呼ばないでください。COVID-19に罹患した人や治療を受けている人について話してください。
- 人から聞いた噂を他の人に話さないでください。
予防策および治療方法について前向きに話します。ほとんどの人は、この病気から無事に回復することができます。

ステップ2：適切な質問をする

皆が抱えている懸念事項や質問について理解を深めてください。そして、その質問に答えます。



重要点：COVID-19に関するいくつかの質問の回答は6ページにあります。

人々やコミュニティとの対話を開始する際に、相手の課題を明らかにする重要な質問（翻訳して現地の状況に合わせます）。

- COVID-19について聞いたことはありますか？
- COVID-19についてどのような情報を知りたいですか？
- どのような症状が出るか知っていますか？
- あなたの家族やコミュニティの誰かに風邪のような症状が出たら、どうするか知っていますか？
- COVID-19にかかった人がいたら怖いですか？
- 自分自身や愛する人がCOVID-19に感染するのを防ぐ方法を知っていますか？
- コミュニティの人々は頻繁に手を洗っていますか？そうする場合、それはなぜですか？そうしない場合、そうしないのはなぜですか？
- コミュニティの人たちは、安全な距離（つまり、他の人から1メートルまたは3フィート）を保ち、くしゃみをするときに口をティッシュまたは肘で覆いますか？そうする場合、それはなぜですか？そうしない場合、そうしないのはなぜですか？
- あなたの家族は、窓やドアを開けて新鮮な空気を取り入れたり、ばい菌を退治するために物の表面を隅々まで掃除したりしますか？
- コミュニティに、ウイルス感染拡大の原因となるグループや人物がいると思いますか？（差別的な態度をチェック）。特定のグループへの言及がある場合、次の質問を追加してください：これらの人々がコミュニティでウイルスを拡散していると思うのはなぜですか？

ステップ3：何を言うべきか？

新たな質問、コミュニティメンバーの誤解、新しい医療情報に基づいて、本文書のこの部分を定期的に更新してください。文書の最終更新日を常に追加します。最終更新日：2020年2月23日。

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）とは？

- コロナウイルスは、動物と人間の両方で発見される大きな一群のウイルスです。なかには、人に感染して風邪やMERS（中東呼吸器症候群）やSARSなどの重篤な疾患の原因になるウイルスもあります。これらの疾患には現地で使われている名称を使用します。
- COVID-19は、2019年12月に中国の武漢で初めて発見された新種のコロナウイルスです。
- このウイルスについてまだ未知の部分もありますが、研究者は、その予防および治療方法を見つけるべく一生懸命取り組んでいます。

どれほど危険なのか？

- ほとんどの人の場合、COVID-19は風邪に似た軽い症状（鼻水、発熱、のどの痛みおよび息切れ）で済みます。
- 人によっては症状がより深刻になり、肺炎や呼吸困難につながる場合があります。
 - たとえば、高齢者や免疫力が弱い人、基礎疾患（糖尿病、高血圧、心臓病や肺疾患など）を持つ人がウイルスに感染すると重症化しやすいようです。
- この疾病によって死に至ることがありますが、まれなケースです。

どのようにウイルスに感染するのか？

- 健康な人が感染者との接触で感染することがあります。このウイルスは、ウイルスを含んだ唾液の飛沫に直接接触することで感染が広がります。これらの体液は鼻や口から出るものです。
 - 例えば、感染した人が咳やくしゃみをした時に、その飛沫が他の人の目、鼻、口に入る場合。あるいは
 - 感染した人がくしゃみや咳を手で押さえて、その手で他の人や物の表面に触れる場合。
- そうした飛沫で汚染された物の表面や物体に他の人が触れた場合。ウイルスが物の表面で生き続けるのか、どれくらい生存するのかはまだわかりませんが、アルコール濃度70%以上の除菌ジェルでウイルスを殺菌することができます
- 通常、感染者との **濃厚接触** によりCOVID-19に感染します。例えば、感染者の介護をする場合などです。「濃厚接触」とは、感染者に直接接触れる、感染者が使用したり咳がかかったりした物に触れる、症状が出ている人と1メートル以内の距離で多くの時間を過ごす、といったことを指します。

自分と家族を守るにはどうすれば良いのか？

ご自分やご家族が感染しないように行うことができる5つの予防策を紹介します：

1. 石けんと水で手を**頻繁に洗う**。石鹸と水が使用できない場合は、アルコール消毒用（濃度70%アルコール）ハンドジェルを使用して菌やウイルスを洗い落してください。
2. **咳やくしゃみをする時は、折り曲げた肘の内側やティッシュで口と鼻を覆ってください**。そのティッシュはフタ付きのゴミ箱に捨ててください。咳やくしゃみは手で受けないようにしてください。あなたのその手でウイルスを広めないためです。咳やくしゃみを手で受けた場合、何も触らないで直ちに石鹸と水で手を洗ってください。

3. 体調の悪い人、咳やくしゃみをしている人との**接触を避けてください**。最低1メートルの距離をとって近くの医療施設を受診することを勧めてください。
4. **目、鼻や口を触らないようにしてください**。手はウイルスに汚染された物をたくさん触っています。
5. 発熱や咳が出るとき、呼吸困難なときは**医師の診察を受けてください**。自分の体のためにも、家族やその他の人に感染を拡大させないためにもこの方法が一番優れています。他の人に感染を広めないため、必ず最初に病院に電話して症状を伝えて確かめてください。



感染拡大を防ぐため、咳やくしゃみは、曲げた肘の内側かティッシュで受けてください。



重要 : 高齢者や基礎疾患をお持ちの方がより感染しやすいです。このような人々を守り菌やウイルスの感染拡大を終わらせる必要があります！

自分、または家族の一員が病気になったらどうすればいいですか？

- 熱、咳が出たり、呼吸が難しくなったら直ちに医師に診てもらってください。
- 必ず医師に電話して症状を伝えてから、医療施設で受診してください。貴方が新型コロナウイルス（COVID-19）が報告されている地域に渡航している場合又はこれらの地域の1つに渡航しており且つ病気の症状がある人と濃厚接触している場合も、近くの医療施設に電話連絡してください。



重要 - 感染した人がすぐに医療施設に行かなかつたり、助けを求めなかつたりすると、症状が重症化し、ウイルスを広める危険がより高くなる可能性があります。

新型コロナウイルス（COVID-19）についてよくある質問

検証済み情報が定期的に更新されています（最終更新日2020年2月23日）。

新型コロナウイルス（COVID-19）は伝染性が高いのでしょうか？（簡単にウイルスは体内に入ってくるのでしょうか？）

病気にかかった人と（もしくは病気にかかった人が触ったものや表面に）濃厚且つ直接接触することでウイルスが感染します。病気になった人の多くは、自分を守る保護具を使わずに患者を看病していた介護者や家族です。

誰かに話しかけたり隣に座ると、新型コロナウイルス（COVID-19）にかかることがあり得るのでしょうか？

人に話しかけたり、道を歩いているだけでウイルスに感染する可能性は非常に低いと思われま
す。人の近くにいるだけでは感染することはありません。病気が発生している地域に最近渡航
していない、又は新型コロナウイルス（COVID-19）に罹患している人と接触していない場合、
偶然にこのウイルスを体内に取り込む機会はありません。

新型コロナウイルスを予防したり治療したりする特定の治療法や医薬品はありますか？

この病気は治療可能なので、既に治っている人がたくさんいます。推奨されている特定の治療
法や医薬品はありませんが、このウイルスに感染している人は症状を和らげて治療するために
医学的治療を受けてください。重症患者の方は病院で医学的治療を受けてください。

新型コロナウイルス（COVID-19）のワクチンがありますか？

このウイルスは新型なのでまだワクチンはありません。有効かつ安全な新しいワクチンを開発
するには時間がかかります。研究者たちがワクチン開発に取り組んでいます。

自国の病院にCOVID-19の患者がいることによって全ての人々が危険にさらされるのでしょうか？

病院には、感染性疾患に罹患している患者に対する治療を施す準備が整っています。新型コロ
ナウイルス（COVID-19）の患者が病院にいるということは、患者が正しい治療法を受け回復し
、病気の蔓延を防ぐことを意味します。

中国から来日している人を避けるべきですか？

体調が悪くて風邪と似た症状が出ているおそれがある人であれば誰に対しても同じ予防手段を
講じるべきです。これらの症状には鼻水、発熱、のどの痛み、咳および息切れが含まれます。
この予防手段には、水と石鹸でまたはアルコール消毒用ハンドジェルで手を頻繁に洗って菌や
ウイルスを洗い落とすこと、咳やくしゃみをしていたり体調が悪い人からは、少なくとも1メー
トル（3フィート）の距離を保つこと、およびそのような人に近くの保健所に行くことを奨励す
ることが含まれています。

中華料理は避けるべきですか？

中華料理を食べてもCOVID-19には感染しません。衛生的かつ清潔な環境で完全に火を通して調
理されている食べ物であれば何を食べても安全です。

どうすれば自分の子どもの安全を守れますか？

大切なことは、ご自身の子供たちに石鹸と水でまたは手指用のアルコール消毒液で定期的に自
分の手を洗うことを教えることです。また、咳やくしゃみは、曲げた肘の内側かティッシュの
中にすることと、使ったティッシュを直接ゴミ箱に捨ててからすぐに自分の手を洗うことを教
えてください。自宅や公共交通機関では窓を開けておき、空気を入れ替えて菌やウイルスを外
に出しましょう。

新型コロナウイルス（COVID-19）から自分を守るにはマスクが必要ですか？

いいえ、この新型コロナウイルスから自分を守るためにできる最善のことは、単純に、頻繁に手を丁寧に洗うことです。

- もしあなたが健康なら、マスクをする必要があるのは新型コロナウイルス（COVID-19）にかかっているかもしれない人の看病をしている場合だけです。
- 自分が頻繁にくしゃみや咳をしているのなら、マスクをして、周りの人や物の表面にウイルスをまき散らさないようにしてください。

詳細は以下のWHOサイト（日本語対応）を参照ください<https://www.epi-win.com/>

感染リスクに関するコミュニケーションおよびコミュニティの約束と説明責任については以下をご覧ください。<https://www.communityengagementhub.org/what-we-do/novel-coronavirus/>