

地域へのCOVID-19感染拡大を防止するために

大切な人の安全を守る鍵は、私たち一人一人が握っています。この文書では、地域社会へのCOVID-19感染拡大を防止し、安全に過ごせるよう、とりわけ、自治体などから、周囲との物理的距離を置くことや自宅待機を要請された場合の重要な行動について提案しています。

まずは、その地域に合わせて、3つの基本ステップを特定して、実施します。

1) 知る

2) 行動する

3) 協力する

1) 知る

- **最新情報を入手する。**[世界保健機関（WHO）](#)、[国連児童基金（UNICEF）](#)、[国際赤十字・赤新月社連盟（IFRC）](#) および日本赤十字社をはじめとする保健当局や地域の保健所のウェブサイトやソーシャルメディア（Twitter、Instagram、TikTokなど）からCOVID-19に関する最新情報を入手する。WhatsAppでは、[WHO](#)や[UNICEF](#)のCOVID-19情報に関するチャットボットのサービスを提供している。

- **家族、友人、および地域と、正確な情報を共有する。**数多くの情報源から情報を入手することはできても、それが信頼できる情報かどうかの判断は難しいことがある。真偽不明のうわさや誤報を信じると、予防策を無視したり、感染リスクを高めることになりかねない。

そのような場合に考えるべきこと：

- ✓ どこから出た情報か。その情報の発信者やメディアは、科学的根拠を確かめられる情報を共有しているか？厚生労働省、WHO、UNICEF、国際赤十字・赤新月社などは、関連情報を収集する際に信頼できる情報源である。
 - ✓ いつの情報か。いつ、その情報が最初に発行または共有されたのか？場合によっては、古い情報が出回り続けていることがある。
 - ✓ 正確であることが確認できた情報を提供し、質問を受け入れることで、誤解を解く。
- **最も弱い立場にいる人を守る方法を知る。**COVID-19は、とりわけ、高齢者、免疫力が低下している人、慢性基礎疾患のある人にとって脅威となる。COVID-19に感染すると、重症化し、場合によっては死に至るおそれがある。
 - **家族が体調を崩した（隔離された）場合やCOVID-19に感染した可能性がある場合に、どうすべきかを知り、それに備えておく（下記参照）。**

2) 行動する

- **自分や大切な人たちがCOVID-19のリスク対策について把握していることを確認する。**
 - ✓ 頻繁に石けんで手をしっかり洗い、顔を触らないようにする。
 - ✓ くしゃみや咳をするときは、口や鼻を（ティッシュまたは袖で）覆う。
 - ✓ 握手や近距離での接触を避ける。身体的接触を伴わない挨拶の仕方を考える。
 - ✓ 一般的な家庭用洗剤を使用して、屋内のさまざまな表面を定期的に除菌し、清潔に保つ。
 - ✓ 自宅外での活動は、できる限り控える。

- ✓ 発熱や咳が出る場合や体調不良時は外出せず、必要に応じて、医師の診察を受ける。
- ✓ どうしても外出しなければならない場合は、人との物理的距離を少なくとも1メートル（3フィート）置き、人が集まりやすい場所を避ける。少なくとも1メートルの距離を保つことで、ウイルスにさらされるリスクは劇的に低下する。
- ✓ この情報を隣人や友人と共有する。
- ✓ 保健当局からのアドバイスを印刷し、それを、人が集まりやすい場所の管理者に掲示するようお願いする。

□ COVID-19対策について自分なりの計画を立てる。

- ✓ 必需品について計画を立てる。自宅待機や隔離を要請された場合に備えて、食料品、水、医薬品などは1～2週間分を確保する。また、必要なものを買うことができない場合や体調不良で外出できない場合に、水や食料品の買物を頼める人を確認しておく。最寄の支援サービス（すなわち、自治体や赤十字・赤新月社）に問い合わせ、支援について相談する。
- ✓ 出張制限や休業が自分や周囲に与えるおそれのある影響について想定しておく。その影響への対処策について計画を立てる。
- ✓ 一人暮らしの場合は特に、電話やソーシャルメディアを通じて、周囲と連絡を取り合う。
- ✓ 電話を持っていない人には、その隣人や地域ボランティアを通じて連絡を取る。
- ✓ 家族が病気になった場合の看護について、とりわけ、一人暮らしの場合は、自分が病気になった場合に看護を頼める人を前もって考える。

自分や家族が病気になった場合の計画を立てる際には、次に示すWHOの推奨事項を参考にしてください（これらの推奨事項は、この文書で言及している手洗い、くしゃみや咳のエチケット、および物理的距離の確保を前提とした追加の推奨です）。

COVID-19に罹患している可能性がある場合	- 他の同居家族とは部屋を分けるか、部屋を分けられない場合には仕切りを設ける。 - 少なくとも1メートルの距離を保ち、同じ部屋にいるときは、医療用マスクを着用する。 - 可能な場合は、洗面所を分ける。不可能な場合は、感染した可能性のある家族は洗面所を最後に使用し、使用後はドアノブ、蛇口、洗面台などの共用部分の表面をしっかり消毒する。 - 皿、茶碗、箸などの食器を分け、家族と共用しないこと。 - タオルやシーツなどの寝具も分け、自分で洗濯するか、家族のものと分けて洗濯する。 - 休養し、水分を十分に摂り、栄養のあるものを食べる。
COVID-19に罹患している可能性のある人を看護する場合 「Home care for patients with suspected novel coronavirus (nCoV) infection presenting with mild symptoms and management of contacts（仮訳：COVID-19に罹患している可能性のある患者の症状が軽いときの自宅療養と接触管理に関する手引き）」に従う。	- 患者と同じ部屋にいるときは、医療用マスクを着用する。着用中は、マスクに触れないこと。使用済みのマスクは、フタ付きのゴミ箱に捨てる。 - 患者やその身の回りの物に触れた後、食事の支度の前後、食前、およびトイレを使用した後は、石けんで手を洗うか、またはアルコール手指消毒剤で除菌する。 - 患者が使用した皿、茶碗、箸などの食器類は、食器用洗剤と水、または食器洗い機で洗浄する。 - タオルやシーツは、衣料用洗剤と水、または洗濯機で、できれば家族の物とは別に洗う。 - 家族がよく触れる物の表面は定期的にきれいにし、除菌する（調理台、テーブル、ドアノブ、手すり、洗面用具、トイレ、電話機、キーボード、タブレット、ティーポット、ベッドサイドテーブルなど）。 - 患者が出したゴミは、袋を二重にして捨てる。 - 患者の容態が悪化したり、呼吸困難を訴えたりした場合は、その国の専用ホットライン、保健所、または医師に相談する。

他の家族のすべきこと	- シーツ、タオル、ハンドタオル、マグカップ、コップ、箸などの食器類は、共用しないこと。 - 発熱や咳などの症状に注意する。患者が呼吸困難を訴えた場合は、COVID-19ホットライン、保健所、または医師に直ちに相談する。 - 感染患者との身体的接触（キスやハグを含む）を控える。身体的接触以外に、愛情を表現する方法を見つける。 - （可能な限り）衣類は分けて洗濯する。
------------	---

3) 協力する

地域や隣人と連絡を取り合い、地域でどのような準備が行われているか把握し、地域で助け合う方法について隣人と話し合い、COVID-19予防・対応策について自治体からの重要情報を家族や隣人と共有することが大切です。特に、次のことに配慮することをお勧めします。

- **同居している高齢者、友人や隣人、または基礎疾患のある人と、感染リスクとその対処方法について話し合う。**
 - ✓ 高齢者や基礎疾患のある人は、感染リスクが高いため、不安を感じることもある。COVID-19罹患者の40%は、軽症（熱、倦怠感、乾いた咳）であるか、または無症状で、場合によっては、息切れ、鼻水、うずきや痛み、咽頭炎といった症状が出ることもある。罹患者の20%が重症化し、肺炎や呼吸困難になることがある。例えば、高齢者、免疫力が低下している人、または基礎疾患（糖尿病、高血圧、心臓病、肺病など）がある人は、重篤化するリスクが高く、病院で人工呼吸器を必要とすることがある。
 - ✓ ほとんどの患者において、COVID-19の症状は軽く、熱、倦怠感、乾いた咳といった風邪のような症状がみられる。場合によっては、息切れ、鼻水、うずきや痛み、咽頭炎などの症状がみられる。重症化し、肺炎や呼吸困難になることがある。例えば、高齢者、免疫力が低下している人や基礎疾患（糖尿病、高血圧、心臓病、肺病等）がある人は、重篤化しやすいことがある。
 - ✓ 不安を抱えている人と話す。まずは耳を傾け、相手の不安や疑問について理解する。COVID-19について、相手が既に知っていること、これから知りたいことを明らかにする。
 - ✓ 相手が疑問を感じていることについて、答えが分からないときは、オンラインリソースを調べて、詳しい情報を特定する（「知る」参照）。これに対応する「よくある質問」が数多く提供されている。
 - ✓ 不安を抱えている人が必要としていることに関するアドバイスに従い、買い出しなど、日常生活面で支援が必要な部分について明らかにする。
 - ✓ 外出を控え、人が集まる場所を避けるよう勧める。
 - ✓ 体調不良時やCOVID-19のような症状がある人と接触した場合は、相手の自宅を直接訪問することは控える。電話やインターネットを活用して、定期的に様子を確認する。
 - ✓ 必要な常備薬が1～2週間分あることを確認する。
 - ✓ 家庭内暴力に取り組む団体と連絡を取り、その活動を支援するためにできることを把握する。場合によっては、家庭が安全な場所ではないことがある。外出を控える要請が出ている地域では、特定の家庭において家庭内暴力のリスクが高まるおそれがあることに注意する。
- **COVID-19を予防するための最善の行動を心がける。** 相手が知識不足でも偏見を抱かないこと。具体的な推奨事項を共有・実践し、不明な情報に対処し、分からないことは質問できるような環境にする。

- **近所の住民と地域のボランティアチーム¹**を結成し、その地域のニーズについて調整し、対処する。移動制限が適用される場合は、お互いに連絡を取り続けられる手段（WhatsAppやライングループなど）について検討する。近所の住民間で活用できるスキルやリソースについて把握する。非常事態に備えて、特別な支援を必要とする住人を特定し、チームメンバーが必ず様子を確認する。ボランティアがこの作業を実行する上で必要となる安全策を理解し、周囲や自分自身が誤ってリスクにさらされないようにする手段について話し合う。地域の赤十字社に相談して、他の地域のボランティアとの連携を図る。

学校を守る

- 学校の非常時計画について把握する。これは、国や地域の教育当局のガイドラインに基づくものでなければならない。最新版の[教育機関向けガイダンスを確認する](#)。
- COVID-19の最新情報や教育計画について、保護者とのコミュニケーションに協力する。
- 学校が通常どおりでも、子供に風邪の症状や体調不良がみられる場合やCOVID-19のような症状がある人と接触した場合は、登校を控える。
- 休校の場合は、家族の計画を立て、自宅で子供と一緒にできるアクティビティのヒントや情報を共有する。

職場や事業を守る

- 雇用主、関係当局、およびWHOが発表するガイドラインに従う。WHOのガイドラインは、<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf>にて確認できる。
- 現在や今後のリスクへの対処策、業務の維持や適応について、職場の計画を調整する。職場で体調を崩す人が出た場合の行動についても計画に入れる。中小企業向けのアプリ「Atlas」は、非常時の計画に役立てることができる。[Atlas アプリの概要](#) | [iOS ダウンロード](#) | [Android ダウンロード](#)。
- 職場の清掃と衛生を徹底する。従業員と顧客による定期的かつ徹底的な手洗いを推進する。製品の受取りや納品を代替の方法で実施するなどして、従業員と顧客の接触を最小限に抑え、ウイルスにさらされるリスクを減らす。取引先やパートナーも予防策を確実に実行するよう事業者同士で話し合う。
- 職場での予防対策について、従業員、サプライヤー、顧客に簡潔に説明する。メッセージを記載したポスターを職場に掲示する。
- 出張制限や休業などが職場やイベントに及ぼす影響に備えて、計画を立てる。バーチャルまたはリモート方式で会議や業務を遂行する手段を模索する。渡航（移動）に関する最新情報を確認する。
- 体調不良時やCOVID-19のような症状がある人と接触した場合は、出勤しないこと。

¹ ニュージーランド赤十字社のガイド例：「Good and Ready」プログラム：https://www.redcross.org.nz/documents/217/NZRC_Good_and_Ready_Members_Guide.pdf.



次のメモを適切な言語に翻訳して、周囲と共有し、協力し合うことをお勧めします。

安全を心がけ、お互いを思いやる²

こんにちは！この大変な時期をお互いに助け合いながら過ごしたいと考え、少人数の近所グループを結成しました。体調不良、COVID-19の感染リスクが高い、家族の世話などの事情で、外出することができないときは、ご連絡ください。

私の名前は、.....です。

私の住所は、.....です。

私の電話番号／メールアドレスは、.....です。

（連絡手段：テキストメッセージ、電話、WhatsApp、ラインなどを記入）

私は、.....（言語）を話せます。

この少人数グループのメンバーがお手伝いできることは、次のとおりです。

☐ 食料品の買い出し	☐ （早急の）必需品の購入
☐ 話し相手	☐ 郵便物の投函
☐ ゴミ出し	☐

電話かメッセージでご連絡いただければ、できるかぎり、お手伝いいたします（無料）。

近所同士で助け合うことを目的とするこのグループに参加するには、まず、お名前と連絡先をお知らせください。グループリストに追加いたします。

² * これは、グローバル規模の取り組みです。詳細は、#viralkindness で検索できます。