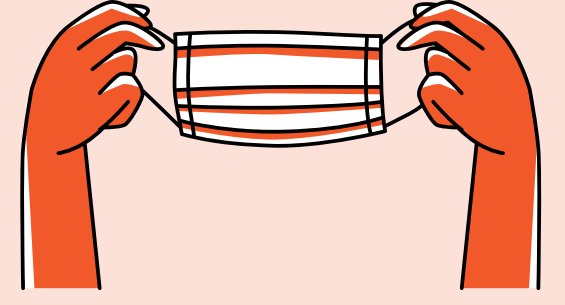


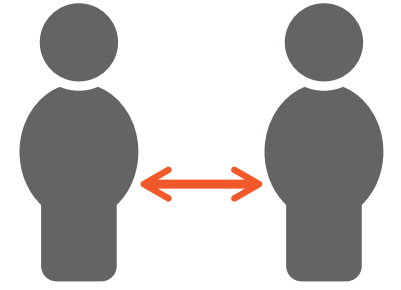
新型コロナウイルス（COVID-19）感染で自宅療養する場合の注意点

新型コロナウイルス（COVID-19）感染者は自宅療養中、同居者に感染を広げるリスクがあります。新型コロナウイルス（COVID-19）の検査結果が陽性で、症状があるかないかにかかわらず、以下のことに気を付けて安全に自宅療養を行うようにしましょう

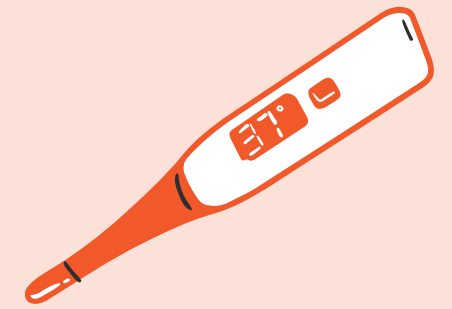
1 自宅に同居者がいる際のマスク着用を徹底する。



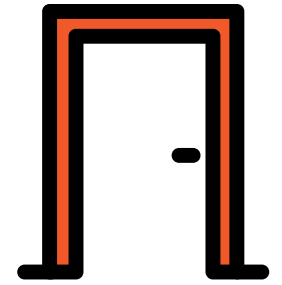
2 常に6フィート（2メートル）以上の距離を保ち、同居者との接触を避ける。



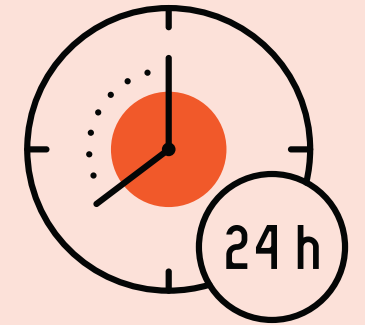
3 症状の観察を行う。症状の悪化が見られる場合、かかりつけ医またはかかりつけ医のいない方はキング郡新型コロナウイルス（COVID-19）コールセンターまで連絡を。



4 可能であれば同居者から隔離できる別室で過ごす。



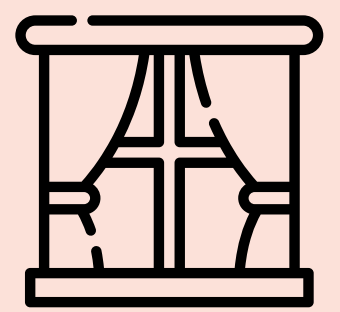
5 キッチンやバスルームなどの共用スペースは別々の時間帯に使用する。使用後は常に接触部分を消毒する。調理器具も使用ごとに洗浄、表面の消毒を行う。



6 調理器具、タオル、寝具など、同居者との日用品の共用を避ける。



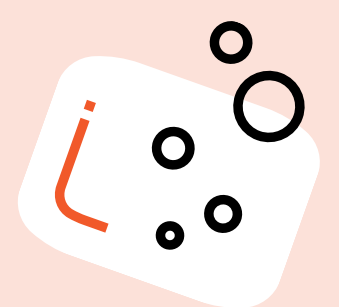
7 こまめに窓を開けて換気する。特にバスルームを共用する場合は、通気性を確保する。



8 ドアノブまたはカウンターなど、よく触れる場所は使用後にすべて表面を消毒する。



9 衛生対策を習慣づける。咳やくしゃみをする際はティッシュまたは腕の内側でカバーする。石けんと水または60%以上のアルコールを含むハンドサニタイザーでこまめに手を洗う。



January 11, 2021

かかりつけ医のいない方または同居者との隔離にサポートを必要とする場合、キング郡新型コロナウイルス（COVID-19）コールセンター：206-477-3977までご連絡ください。通訳もご利用いただけます。

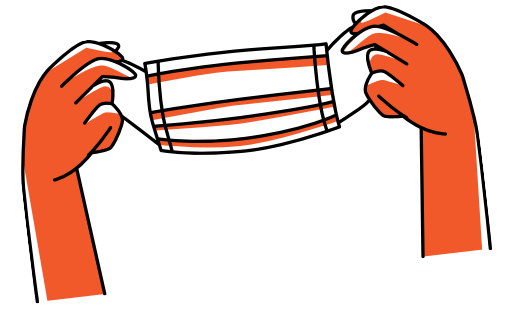
同居者が新型コロナウイルス（COVID-19）に感染した場合の注意点

同居者のひとりが新型コロナウイルス（COVID-19）に感染すると、新型コロナウイルス（COVID-19）の感染リスクが高まります。適切な距離を保ち、マスクを着用しても、同居者が新型コロナウイルス（COVID-19）にかかっている間は新型コロナウイルス（COVID-19）の感染リスクがほかの状況と比べてかなり高くなることに変わりはありません。

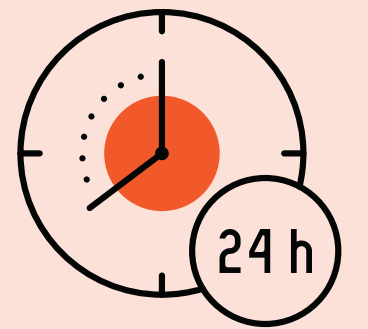
新型コロナウイルス（COVID-19）感染者と同居する場合、以下の手順に従うことをお勧めします。

1 家庭で世話をするのは1人に絞る。新型コロナウイルス（COVID-19）患者が休養をとれるようにし、必要に応じて熱や喉の痛み、不快感などを和らげる薬を服用させる。かかりつけ医の指示に従う。

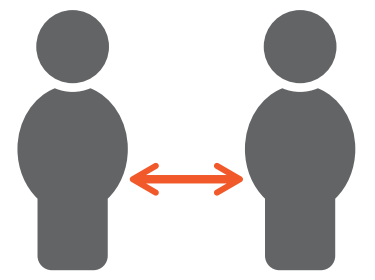
2 自宅内または外出先で人と接する必要がある場合、マスクを着用する。



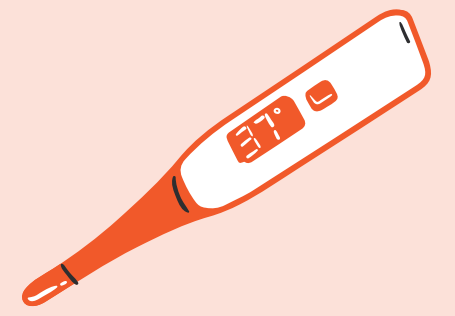
3 キッチンやバスルームなどの共用スペースは別々の時間帯に使用する。使用後は常に接触部分を消毒する。調理器具も使用ごとに洗浄、表面の消毒を行う。



4 世話をする人以外は適切な距離を保つように注意し、新型コロナウイルス（COVID-19）患者との接触を避ける。



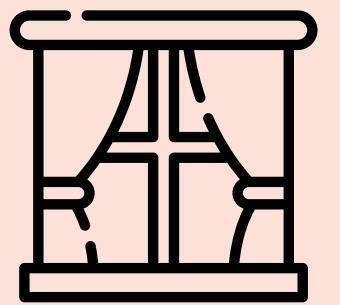
5 新型コロナウイルス（COVID-19）感染の症状がないか観察を行う。



6 調理器具、タオル、寝具など、同居者との日用品の共用を避ける。



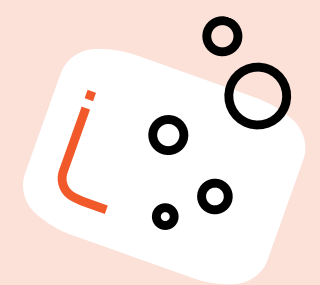
7 こまめに窓を開けて換気する。特にバスルームを共用する場合は、通気性を確保する。



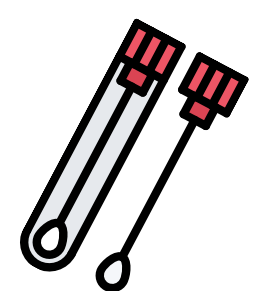
8 ドアノブまたはカウンターなど、よく触れる場所は使用後にすべて表面を消毒する。



9 衛生対策を習慣づける。咳やくしゃみの際はティッシュまたは腕の内側でカバーする。石けんと水または60%以上のアルコールを含むハンドサニタイザーでこまめに手を洗う。



10 新型コロナウイルス（COVID-19）検査を受ける。同居する新型コロナウイルス（COVID-19）患者の隔離期間が完了する最終日から自己検疫を開始します。



かかりつけ医のいない方または同居者の自己検疫にサポートを必要とする場合、キング郡新型コロナウイルス（COVID-19）コールセンター：206-477-3977までご連絡ください。通訳もご利用いただけます。新型コロナウイルス（COVID-19）に感染した同居者の世話の仕方について詳しく知りたい方はこちらをご覧ください www.kingcounty.gov/covid/self-care（英語のみ）

January 11, 2021

Public Health
Seattle & King County 