

## **新型コロナウイルスに対する基本的な保護対策（仮訳） 2020年2月12日現在**

※この仮訳は、WHOのWebサイトにある「Protect yourself - Novel Coronavirus (2019-nCoV) advice for the public」（下記URL）を日本WHO協会で翻訳したものです。原文と日本語訳の間に何らかの不整合が生じた場合は、原文が優先します。

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### **●頻繁に手を洗うこと**

手が目に見えて汚れていない場合でも、せっけんとうで頻繁に手を洗うか、アルコール入りの手指消毒剤を使用してください。

#### **なぜ？**

せっけんとうで手を洗ったり、アルコール入りの手指消毒剤を使うと、手に付着しているウイルスが除菌されます。

### **●咳、くしゃみについて**

せきやくしゃみをするときは、曲げた肘やティッシュペーパーで口と鼻を覆います。ティッシュはただちに閉じたビンに捨て、アルコール入りの手指消毒剤か石けんとうで手をきれいにしましょう。

#### **なぜ？**

せきやくしゃみをするときに口と鼻を覆うことで、細菌やウイルスの拡散を防ぎます。手のなかにくしゃみや咳をすると、手で触った物や人々を汚染することがあります。

### **●他人との距離について**

あなたと他の人、特に咳、くしゃみ、発熱のある人との距離を少なくとも1メートル(3フィート)に保ちます。

#### **なぜ？**

COVID-19（新型コロナウイルス）のような呼吸器疾患に感染した人がせきやくしゃみをしたときに、ウイルスを含む小さな飛沫が飛び散ります。近づきすぎるとウイルスを吸いこむことになります。

### **●眼、鼻、口に触れないようにします**

#### **なぜ？**

手はウイルスに汚染されているかもしれない物体の表面に触れます。汚染した手で目、鼻、口に触れると、ウイルスが身体の表面から体内に入り込むことになります。

### **●発熱、咳、息苦しい場合は、早めに受診してください**

新型コロナウイルスが報告されている中国の地域を旅行したことがある場合や、中国に旅行し

呼吸器症状のある人と密接な接触したことがある場合は、医師などに伝えてください。

### **なぜ？**

発熱、咳、呼吸困難がみられる場合は、呼吸器感染症あるいはその他の重篤な病態が原因である可能性があるため、ただちに医師の診察を受けることが重要です。

発熱を伴う呼吸器症状には様々な原因がありますが、あなた自身の渡航歴や状況によっては、新型コロナウイルスが原因となっている可能性があります。

### **●軽度の呼吸器症状があり、中国への旅行歴や滞在歴がない場合**

軽度の呼吸器症状があっても、中国への旅行歴あるいは滞在歴がない場合は、基本的な呼吸器および手指衛生を注意深く実行し、回復するまで出来るだけ家にいるようにします。

あなたが健康であれば、新型コロナウイルス感染の疑いがある人の世話をする場合においては、みマスクの着用が必要になります。

あなた自身に咳や鼻水があればマスクをつけてください。アルコール入り的手指消毒剤あるいは石鹼と水で手を頻回に洗ったときに、マスク着用が有効になります。

マスクを着用するときは、どのように使い、適切に捨てるのかを知っておくべきです。

※以下は、マスクの使用について（When and how to use masks）の仮訳です。

### **●マスク着用、取り外し、廃棄について**

- ・マスクを着用する前にアルコール入り的手指消毒剤あるいは石鹼と水で手を清潔にします。
- ・マスクで口と鼻を覆い、マスクと顔の間に隙間がないようにします。
- ・マスク着用時はマスクを触らないようにします。もし触ったら、アルコール入り的手指消毒剤あるいは石鹼と水で手をきれいにします。
- ・マスクが湿ってきたらすぐに新しいものと取り替えます。使い捨てマスクを再使用しないでください。
- ・マスクを外すときは後ろ側から外し（マスク前面を触らないようにして）、すぐに密閉できるビンに捨てます。アルコール入り的手指消毒剤あるいは石鹼と水で手をきれいにします。