

コロナウイルス2019 (COVID-19) 自己隔離の仕方

医療従事者から得たアドバイスに従ってください。

質問があったり、気分が悪くなり始めたら、医療従事者、Telehealth (1-877-797-0000)、または、近くの公衆衛生局に連絡してください。

外出を避ける

- 公共交通機関、タクシー、車の相乗りを利用しない。
- 職場、学校、その他公共の場には行かない。
- 医療従事者、公衆衛生局から「外出が安全である」との連絡があるまで外出しない。



自宅への訪問者数を限定する

- 面会の必要がある訪問者のみに限定し、訪問時間を短くする。
- お年寄りまたは、慢性的な病状のある人(糖尿病、肺疾患、免疫不全など)との接触は避ける。



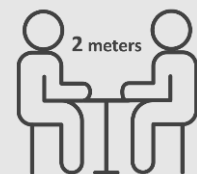
他人との接触を避ける

- 自宅では、別室に移り、他人との距離を出来るだけ離し、可能であれば別々のバスルームを使用する。
- 共用の部屋では換気をよくする。(窓を開けるなど。)



距離を置く

- 他の人と一緒にいる場合、少なくとも2メートル距離を置き、鼻や口を覆うマスクを着用する。
- マスクを着用できない場合は、同じ部屋にいる他の人にマスクを着用してもらう。



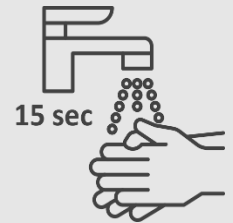
咳やくしゃみする時は覆う

- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュで口と鼻を覆う。
- 咳やくしゃみをするときは、手ではなく、袖や腕をあてる。
- 使い終わったティッシュはゴミ袋がついているゴミ箱に捨て、手を洗う。ゴミ袋をつけることで、簡単かつ安全にゴミを捨てることができる。
- ゴミ箱を空にした後は、手を洗う。



手洗いをする

- 小まめに石鹸で手を洗う。
- ペーパータオルまたは他の人と共用していない自分専用のタオルで手を乾かす。
- 石鹸や水の利用ができない場合、アルコールベースの手指消毒剤を使う。



鼻、口を覆うマスクを着用する

- 医療従事者に会うため、外出しなければならない場合は、マスクを着用する。
- 他の人との距離が2メートル以内の場合、マスクを着用する。



公衆衛生局への連絡先:

Wellington-Dufferin-Guelph
公衆衛生局

1-800-265-7293 内線7006

コロナウイルスについて知る

コロナウイルス (COVID-19) は新型ウイルスです。このウイルスは感染者から同居人、ケア提供者などの密接な接触がある人に飛沫感染します。

オンタリオ州衛生局のウェブサイトにてコロナウイルス (COVID-19) の最新情報をご覧ください。

ウェブサイト: ontario.ca/coronavirus

この資料の情報は、2020年2月14日現在のものです。

© Queen's Printer for Ontario, 2020

Ontario 