

若し貴方が COVID-19 の重症化し易い人だとしたら、何が出来るでしょう

貴方は重症化し易い方ですか？

基本的に COVID-19 に対し、重症化し易い方とは

- 65 歳以上の方
- 老人ホームや長期療養施設にいる方

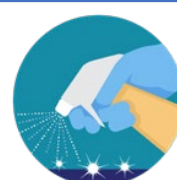
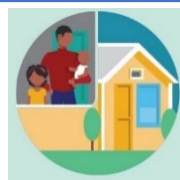


年齢に関係なく、基礎疾患を持ち、特に症状が治まらない以下の方を含みます。

- 慢性肺疾患か通常から重度の喘息
- 心臓に重度の疾患のある人
- 免疫不全の方
多くの条件が免疫不全を起こします。がん治療、喫煙、骨髄及び臓器移植、免疫力低下、HIV・エイズの治療不全、副腎皮質ホルモンの常用者、免疫不全治療者
- 肥満の方（BMI：40 以上）
- 糖尿病の方
- 腎臓透析をされる慢性腎臓疾患の方
- 肝臓疾患の方

これが貴方が出来る自分を助ける事です

- 可能な限り **家**にいる
- 頻繁に **手を洗う**
- 病気の人と **濃密接触を避ける**（1.8m 両手を広げた長さ）
- **清掃と環境消毒**（手のよく触れる場所）
- 全ての **クルーズ旅行**と不要不急の空の旅を避ける



貴方に出来る事

家に居て濃密な接触を避ける事です。特に貴方が病気に掛り易い方だったり、病気になった際に何らかの助けが必要な方だった場合には。

貴方に出来る措置

若し貴方が年齢や長期の健康問題から COVID-19 で重症化し易い方だとしたら、この病気に掛る危険を軽減する処置を取る事は非常に重要です。

- 可能な限り家に居る
- 頻繁に手を洗う
- 貴方と他の人との距離（1.8m離れる 両手を広げた距離）を日常的に取る事
- 病気の人とは距離を置く
- 必需品を揃えておく
- 手の触れる物・所を頻繁に清掃・消毒する
- 全てのクルーズ旅行と不要不急の空の旅を避ける
- COVID-19 やご自身の基礎疾患に関する疑問があったり、具合が悪い場合はヘルスケアの専門家に電話する



ストレスを上手く処理する

年配の方や年齢に関係なく基礎疾患のある方は COVID-19 に重症化し易いのです。病気の際は助けが得にくい人、例えばホームレス、障害のある方も COVID-19 に重症化し易いのです。こうした条件や状況はこのパンデミック（感染爆発）の中ではストレスが増します。

恐れや心配がどうしても強く、感情的になりがちです。



自分をサポートするために出来る事は

- テレビや新聞やニュース、ソーシャルメディアから少し離れます。パンデミック（感染爆発）の情報を繰り返して聞くと気が重くなります。
- 身体のケアをしましょう。深呼吸、ストレッチ、瞑想などをしましょう。健康でバランスのとれた食事、継続的な運動、充分睡眠を取り、アルコールや麻薬は避けましょう。
- くつろぐ時間を取りましょう。楽しくなる活動をやってみましょう。
- 他の人と連絡を取りましょう。貴方の信頼できる人と関心事や今感じている事を話しましょう。
- ストレスが数日続き、日常活動に影響を及ぼしたらヘルスケアの方に連絡しましょう。

- 若し貴方や貴方の気にかけている誰かが、孤独感、憂鬱、心配、或は自身や他人を傷つけたい感情で押し潰されそうになったら、以下に連絡しましょう。

* 911（緊急電話）

* 健康相談窓口

病気になった場合の計画

- 連絡を取り続けられる人との電話やメールでの連絡方法を知っておきましょう。友人、家族、ご近所、コミュニティヘルスワーカーに病気になったら助けを頼むかもしれません。
- 貴方の世話をしてくれる人が病気になったら誰が貴方のケアをしてくれるか決めておきましょう。
- 貴方のヘルスケアプロバイダーに貴方の地区がパンデミック（感染爆発）になり、自宅に長い間いる事が必要になった際に余分な薬剤が頼めるか聞いておいてください。
- 余分な薬が頼めない場合、薬の郵送を検討して下さい。
- 発熱や他の症状を抑える為の市販の薬や医療用品（ティッシュなど）が十分にある事を確認して下さい。殆どの人が自宅で COVID-19 から回復出来るのです。
- 自宅に留まるための十分な日常用品や食品を備蓄して下さい。
- 医療品と食料を家に届けてもらう方法を考えてください。家族、社会的或は商業的ネットワークで。
- 貴方が病気の間、貴方のペットの面倒を誰に見てもらうかを計画しておきましょう。



貴方の地区の保健局をチェックしましょう。

感染爆発の深刻さによって、貴方の地区の保健局は COVID-19 に晒される危険を軽減するために行動を起こしているかもしれません。これらの行動が広がりをおさえ病気の衝撃を少なくする事を可能にします。

出来るだけ家に居ましょう。貴方と他の人との間に今回の特別な手段である社会的距離を取る事でこのウィルスに晒されるリスクを大きく削減するのです。



症状が出たらすべき事

症状と緊急兆候を観察しましょう。

- COVID-19 の可能性のある兆候に注意を向けましょう。熱、咳、そして息が短くなる事等です。
- 若し貴方が症状が出てきた様なら、家に居て、医師に電話して下さい。医師にあなたが COVID-19 にかかったかもしれないと伝えます。そうする事で医師が貴方の世話をし、他の人に感染したり、ウィルスに晒される事を防げます。



- 若し、入院する程具合が悪くなければ、家で治す事も出来ます。
- 若し緊急兆候が出て来たら、直ちに治療を受けてください。大人の場合緊急兆候とは
 - *呼吸困難や短い呼吸
 - *持続的な痛みと胸の圧迫
 - *意識障害が現れる、意識を失う
 - *唇や顔の青み

※これらの兆候が全てではありません。つらかったり、気になる症状を医療提供者に相談して下さい。

他の人が出来る事

コミュニティ（社会）の支援

コミュニティの COVID-19 に対する計画にはお年寄りや障害者も含むべきです。この人々を支援する組織は彼らの必要なものが得られるようにしなければなりません。この人たちの多くがコミュニティの中で生活し、その健康と独立性を維持すべく、家やコミュニティ内でサービスや支援を受けているのです。



長期療養施設は COVID-19 が入り込み、広がる事の無いよう、絶えず注意し続ける必要があります。

家族と介護者の支援

- 貴方の愛する方がどんな薬を飲んでいるかを知り、余分な薬剤が手に入らないか手助けしましょう。
- 食物と医療用品（酸素、失禁用具、透析用品、傷用品）が足りているかを調べ、代替計画を立てておきましょう。
- 買い物に出るのを最小限にするために、貴方の家の中に直ぐに使えるよう、腐りにくい食物を蓄えておきましょう。
- 若しケア施設で愛する人の面倒を見ているとしたら、状況を良く見、他の人の健康状態を良く聞いて、アウトブレイク（感染爆発）が起こった際の対策を知っておきましょう。