

あなたとみんなをコロナから守る

アクセスはこちらから: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

感染の広がり方



- 現時点で、コロナウイルス (COVID-19) に有効なワクチンはありません。
- コロナウイルスの拡大を防止するには、ウイルスに触れないようにすることが一番良い方法です。
- コロナウイルスは、以下のようにして主に人から人へと感染拡大をします。
 - » 人との距離が近いとき (約2m以内)
 - » 咳やくしゃみ、おしゃべりによる飛沫
 - » 飛沫が人の口や鼻から体内に侵入し、肺に取り入れられるとき
 - » 最近の研究では、無症状者がコロナウイルス感染拡大の原因となる可能性があると言われています

みんながすべきこと

手洗いを頻繁に行う



- 公共の場に出かけたり、鼻をかんだり、咳やくしゃみをした後は、必ず石鹸や水で20秒以上手を洗います。
- 石鹸や水が使えなければ、60%以上のアルコールを含んだ手指消毒剤を手のひらにまんべんなくのせて、完全に乾くまでよくもみ込みます。
- 手洗いをしていない手で、目、鼻、口を触らないでください。

ソーシャルディスタンスを保ち、接触を最小限に



- できる限り、他の人との接触を最小限にします。
- 病気の人とは接触しないでください。
- 他の人との接触時には以下のことを心に留め、ソーシャルディスタンスを保ちます。
 - » 無症状者がコロナウイルスを拡散している可能性があること
 - » 重症化しやすい人にとって、ソーシャルディスタンスを保つことは非常に重要であること www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html

この翻訳は、The Spanish Group LLCのドキュメント翻訳サービスが行いました。CDCとの関係は一切なく、The Spanish Groupの厚意により翻訳が提供されました。

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

他の人と過ごす時は、口や鼻をマスクで覆う



- あなたが無症状であっても、コロナウイルスを拡散している可能性があります。
- 同居者以外の人と過ごす時、特にソーシャルディスタンスを保つことが難しい時には、公共の場でマスクを必ずつけます。ただし、以下のことに気をつけてください。
 - » 2歳未満の幼児、呼吸困難や意識障害のある人、自力でマスクの付け外しの出来ない人は、マスクをつけないでください
- 万が一あなたが感染していても、マスクをつけていることで他の人を守ることに繋がります。
- 医療従事者向けのフェイスマスクを使用しないでください。
- マスクをしていても、ソーシャルディスタンスは約2m取ってください。

咳やくしゃみを飛ばさない



- 咳やくしゃみが出る時は、必ずティッシュで口や鼻を覆います。ティッシュがない時は、肘の内側で口や鼻を覆います。
- 使用済みのティッシュは、必ずゴミ箱に捨てます。
- すぐに、石鹸や水で20秒以上手を洗います。石鹸や水が使えなければ、60%以上のアルコールを含んだ手指消毒剤を手のひらにまんべんなくのせ、完全に乾くまでよくもみ込みます。

清潔さを保ち、消毒を行う



- よく触るものは、毎日清潔に保ち消毒を行います。よく触るものとして、テーブル、ドアノブ、照明スイッチ、調理台、ハンドル、机、電話、キーボード、トイレ、蛇口、シンクが挙げられます。
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html
- 表面が汚れたら、洗剤または石鹸、水で洗浄してから、消毒します。
- 消毒は、家庭用の消毒剤を使用します。家庭用の消毒剤については、[EPA-registered household disinfectants here](#)から確認できます。

この翻訳は、The Spanish Group LLCのドキュメント翻訳サービスが行いました。CDCとの関係は一切なく、The Spanish Groupの厚意により翻訳が提供されました。

Translated by The Spanish Group LLC a document translation service. This document translation is provided as a courtesy by The Spanish Group which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)