

# Novel Coronavirus (COVID-19)

## 知っておくべきこと

コロナウイルスは、一般的な風邪や、中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）などの深刻な疾患をも引き起こすウイルスで、ヒトに感染を起こすものが多種あることがわかっています。

2019年の新型コロナウイルス（COVID-19）は、これまでにヒトで確認されていなかった新菌株のコロナウイルスです。昨年、中国湖北省武漢市で発生しました。

### 🔍 これまでにわかっていること

現在、ニュージーランドにおいて新型コロナウイルスの確定症例はありませんが、ニュージーランドに症例が入ってくる可能性は高いものの、ニュージーランドで急激に発生する可能性は低く、保健省は状況を厳重に監視しています。

中国およびその他の国での最新の症例数については、世界保健機関（WHO）の新型コロナウイルスのウェブページ [Novel Coronavirus webpage](#) にアクセスし、[Situation Reports](#)（状況報告）をクリックしてください。また、症例が確認されている国に関しては [WHO's map showing countries with confirmed cases](#) で確認することができます。WHOの新型コロナウイルスのウェブページは中国語でも表示できます。

### ? Q & A

#### 新型コロナウイルス（COVID-19）の症状はどのようなものですか？

新型コロナウイルスの症状は、インフルエンザ（流感）などの他の呼吸器疾患に似ています。これには、発熱、咳、呼吸困難が含まれます。呼吸困難は肺炎の兆候の場合もありますので直ちに医師の診察が必要です。

#### 新型コロナウイルス（COVID-19）に治療方法はありますか？

新型コロナウイルスによって引き起こされる疾患に対する特定の治療法はありません。ただし、多くの場合、その人の臨床状態に基づいて対処療法を行うことができます（例えば、呼吸困難のある人には呼吸補助を行うなど）。これは新型のウイルスであるため、現時点で有効なワクチンはありません。

#### どのような人がコロナウイルスに感染する可能性が高いですか？

あらゆる年齢の人々に感染例が見られますが、高齢者および原疾患のある人々は重症化する可能性が高いものと思われまます。

#### 体調不良を感じている場合はどうしたらよいですか？

気分が悪いなどの軽度の症状がある場合は、地元の医師に電話するか、専用のコロナウイルスライン

**0800 358 5453**（国際SIMの場合は**+64 9 358 5453**）に連絡してください。通話の利用が可能です。

呼吸困難などの重度の症状がある場合は、早急に医師の診察を受けてください。その場合、事前に電話で旅行履歴を伝えるようにしてください。

#### あなた自身、家族、コミュニティを守るために何ができますか？

私たちは皆、自分自身や他の人の健康維持に貢献することができます。最も重要なのは、咳エチケットと手洗いを実践することです。

# 新型コロナウイルスから自分を守る



## 咳・くしゃみをする際に 口と鼻を覆う

咳・くしゃみをティッシュまたは衣類で覆い、ティッシュをゴミ箱に捨てて、その後手を洗います（子供の鼻を拭いた後も手を洗いましょう）。



## 定期的に手洗いを行う

石鹸と水で定期的な手を洗うか、除菌ジェルを使用してください。これは、食事をする前、食事を準備する前、トイレを使用した後に特に重要です。適切な手指衛生はマスクを着用するよりも重要かつ効果的です。



## 唾を吐くときにはティッシュを使用する

唾を吐く必要がある場合は、ティッシュに唾を吐き、ゴミ箱に捨ててから手を洗います。



## 食器を共有しない

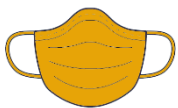
共有のプレートから食べ物をとる際は自分のスプーン、フォーク、箸を使用しないようにしてください。唾液を通して病気を広めてしまう可能性があります。



## お祝い、イベント、混雑した場所

保健省は現在、公開イベントの手配を変更することを提案していません。ただし、各個人が次のことに気を付けることが重要です：

- 体調が悪い場合はイベントに参加しない。
- 過去 14 日間に中国本土に滞在した、または通過した場合は、イベントに参加しない（以下の自己隔離情報を参照）。
- 咳エチケットや手指衛生を徹底する。特に食事の前後およびトイレの使用後。
- 混雑した場所、特に病気の兆候を示している人との密接な接触（1メートル以内で15分以上）を避ける。



## マスク

咳や鼻水などの呼吸器症状がある場合、またはこれらの症状のある人の世話をしている場合にのみ、マスクを着用してください。元気であれば、マスクを着用する必要はありません。咳エチケットと手指衛生を徹底することで保護が強化されます。マスクの有効性、マスクの着用、取り外し、廃棄方法に関する情報は、WHO のウェブサイト [World Health Organization website](https://www.who.int) の（'Protect yourself'（自分を守る））から入手できます。



## 自己隔離

2020年2月2日以降中国本土に滞在、または通過した場合、新型コロナウイルスにさらされ、感染した可能性があります。あなたがすべきことは：

- 中国本土を出発または通過したときから14日間、他の人から [自分自身を隔離します](#)（これは、潜伏期間が最大14日程度と考えられているためです）。そして
- ニュージーランドに到着してから24時間以内に、Healthline に詳細を登録してください。ヘルスラインの無料通話の番号は

	<p>0800 358 5453 です（国際 SIM を使用している場合の番号は+64 9 358 5453 です）。</p> <p><u>自己隔離</u>とは、他の人と密接に接触する可能性のある状況を回避することです（顔を合わせて接触する場合、1メートル以内で15分以上の接触）。詳細については、保健省のウェブページ <a href="#">Ministry of Health's novel coronavirus webpage</a> で調べるか、上記の番号に電話してください。</p>
	<p><b>社会的責任を負う</b> このような困難な世界的状況の中で、他者に敬意と思いやりを示しましょう。</p>
	<p><b>海外に行く場合</b> 出発前にニュージーランド政府の <a href="http://safetravel.govt.nz">safetravel.govt.nz</a> のウェブサイトですべて最新の旅行勧告を確認してください。新型コロナウイルスの発生を受け、現在、ニュージーランド人には、中国への旅行を控えるよう勧告が出されています。</p>

詳細については、以下のウェブサイトを参照してください：

[New Zealand Ministry of Health](#) ニュージーランド保健省

[World Health Organisation](#) 世界保健機関 (英語)

[World Health Organization](#) 世界保健機関 (中国語)

[Auckland Regional Public Health Service](#) オークランド地域公衆衛生サービス

