



COVID-19とは何ですか？

- 2019年12月に中国武漢市で発生した新型コロナウイルスが原因で起きる感染症です
- インフルエンザや風邪を起こすウイルスより感染力が強く重症化する可能性があります

- 感染してから発症するまでおよそ5-6日ですが、二週間かかる場合もあります
- 喘息や糖尿病などの基礎疾患がある60歳以上の高齢者は重症化する危険性があります

感染はどのように広がりますか？

飛沫は咳／くしゃみ／呼吸を通して空気中に飛び散り、物の表面に付着します。空気中の飛沫を吸い込むか、飛沫の付いた物に触れた手で目／鼻／口を触ることによって感染します。



ウイルスに感染した可能性があるなら…

軽い症状：

- 自宅待機しかかりつけ医へ連絡を入れましょう。
- 症状を観察し続け、重症化した場合は受診しましょう。

重い症状：

- 持続する胸痛、唇が紫に変色する、意識が朦朧とする
- 最寄りの救急外来に行き、緊急で治療を受けましょう！

症状



よくある症状

たまにある症状

稀にある症状

COVID-19の感染拡大を抑えるのがマスク！

- マスクは感染飛沫の拡散を抑えます
- 複数のマスクの同時着用やマスクの再利用は控えましょう
- マスクと顔との間に隙間を空けないようにしましょう
- 顔に触れないようにしましょう
- 適切なマスク着用に加えて、石鹸での手洗いを頻繁に行うようにしましょう

知っていますか？ マスクの着用は無症状者を含む感染者からのウイルス拡散を防ぎます。マスクを着けることによって、あなたの周りの人を守りましょう！

自分自身と家族を守りましょう

頻繁に石鹸やアルコール消毒剤を使い入念に手を洗いましょう。

ヒトからヒトへの感染を防ぐため、周りの人との間に6フィート(2メートル)の距離を保ちましょう。無症状感染者も周りの人へウイルスを移す可能性があります！

人口密度の高い場所やCOVID-19感染ホットスポットへの外出は避けましょう
(大都市、空港、公共交通機関など)

ソーシャルディスタンスとステイホームを心掛けましょう！

- 自宅で仕事や勉強をしましょう
- 10人以上の集会を避けましょう
- バー、レストラン、フードコートでの飲食を避けましょう

屋内での教会奉仕活動、聖書の勉強会などを含む集会や不要不急の旅行は避けましょう



社会的孤立や孤独感はうつ病をはじめとするメンタルヘルスの悪化と関係があります

COVID-19によるメンタルヘルスへの影響

- ウイルスのメンタルヘルスの問題はCOVID-19の「第2波」と言われています。
- 多くの人々が健康、仕事、学校、収入に関して恐れや不安を抱いています。
- ソーシャルディスタンスは多くの人に孤立感、孤独感、ストレス、日常の喪失感をもたらす可能性があります。これらは全てメンタルヘルスに影響を与えます。
- 高齢者への影響が特に大きい可能性があります。
- せん妄と呼ばれる重篤な錯乱症状を含むウイルスによるメンタルヘルスへの直接的な影響は、科学者や専門家によって研究中ですが、まだ立証されていません。

メンタルヘルスを向上させる方法

ストレスを感じている時のサイン：

身体的症状

- 頭痛、肩こり
- 胃の不調
- 動悸／息切れ
- 不眠
- 慢性疲労
- 食欲不振／過食

精神的症状

- 集中力の低下
- もの忘れ
- 緊張／神経質
- 怒りっぽさ
- いらいら
- 悲しみ／嘆き／些細なことで泣くこと



ストレスに対して不安を感じるのは普通のことです。自分自身または自分の感情と向き合いつつ、ニュースやソーシャルメディアから距離を置きましょう。



食生活、睡眠、運動などの自己管理を意識しましょう。毎日続けられる日課を作り、家族や親しい人たちと連絡を取り合みましょう。



ストレス解消方法を積極的に探してみましよう。援助を必要としている人への寄付、高齢者や孤立した人への連絡、貧困家庭への援助、個人商店／小規模事業者への支援などを試みてみましょう。



周りの人と話してみましよう。精神的な症状が長く継続し日常生活に影響を及ぼす場合は医師やメンタルヘルスの専門家に相談しましょう。

