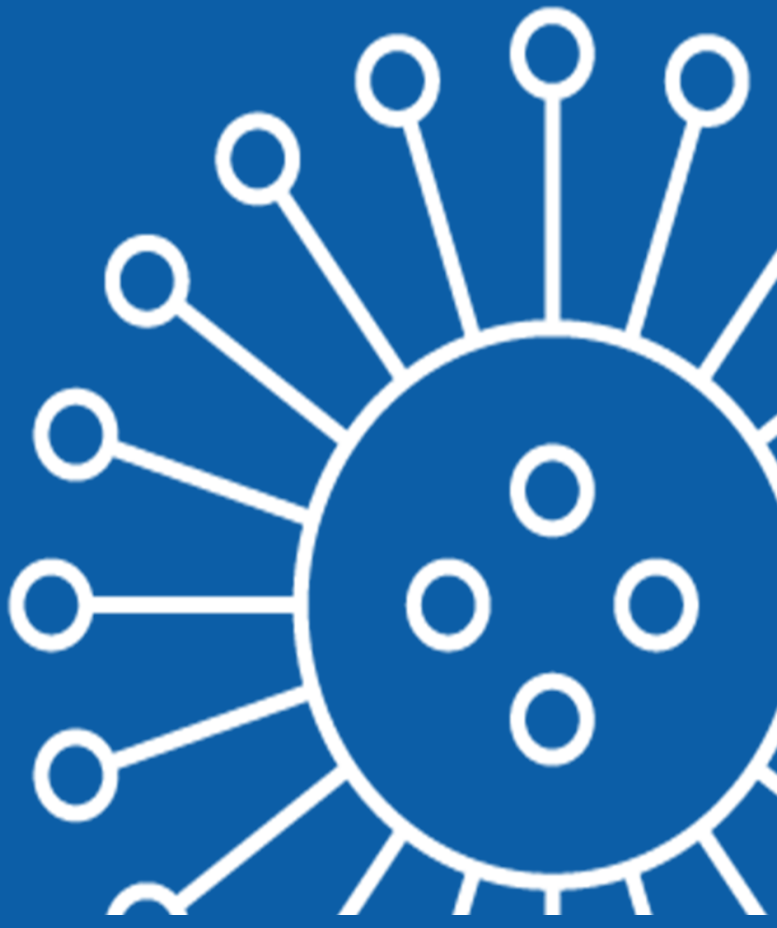
In association with

BritishRedCross

新型コロナウイルス（COVID-19）の関連情報

日本語

この情報は英国民保健サービス（NHS）が発表したガイドラインに基づくもので国籍を問わずイギリスに滞在する全ての方に適用します。



Version 8 [15.12.2020]

目次

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症とは　その予防策

コロナウイルスの症状を発症した場合

新型コロナウイルス感染の疑いがある場合の自己隔離の手引き

自己隔離の期間

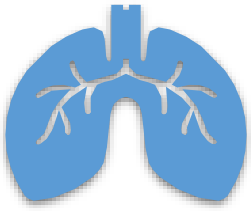
いつ NHS 111 へ連絡すべきか

NHS 111 への連絡方法

在留資格について不安がある場合

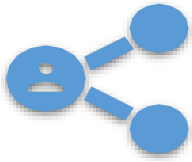
新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるには

新型コロナウィルス(COVID-19)とは　その予防策

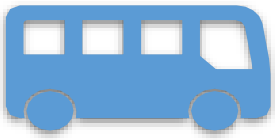


新型コロナウイルス感染症(COVID-19) は肺、呼吸器官や他の臓器に影響をもたらす可能性のある新しい感染症です。

この感染症の病原体はコロナウイルスと言うウイルスです。



コロナウイルスから身を守るためには、同居していない世帯員以外の人との接触を可能な限り避け、感染拡大を防ぐための衛生管理が大切です。接触を避け衛生管理をすることは、年齢に関わらず持病・コロナウイルス感染症の症状が無くとも重要です。



公共交通機関を使うとき: 公共交通機関での移動は可能な限り控え、徒歩や自転車、自動車で移動してください。やむを得ず公共交通機関を使うときは通勤ラッシュの時間帯を避け、社会的距離をとりましょう。公共交通機関を使うときはマスクの着用が義務付けられています。上記のルールに従わないと罰金を科せられる可能性があります。



通勤に関する情報: 可能な限り在宅勤務を継続してください。出社する必要がある場合はまずあなたとその世帯員が症状がないことを確認します。症状がない場合、職場で 2 メートルの社会的距離を保ちこまめな手洗いや消毒を行うのであれば出社できます。職場においては感染を防ぐための安全策と個人防護具の有無を確認しましょう。



警察官や英国軍隊は公衆衛生の規制を強化し、食料などの物資や生活必需品をお年寄りや持病を持っている方に配達することもあります。

安全を確保するために、スマートフォンにアプリケーションをダウンロードできます。コロナウイルスの検査で陽性となった別のアプリユーザーと濃厚接触した場合、アプリは警告を発します。また、検査で陽性となった場合は、ご自分の情報を非公開かつ匿名に保ちながら、他の方法では見逃した可能性のある接触者を特定するのに役立ちます。

イギリスとウェールズにお住まいの場合は、**NHSCOVID-19 アプリをダウンロードしてください**。このアプリは 16 歳以上の方なら誰でも利用できます。詳細は、他 11 の言語でも覧になれます。https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html

スコットランドにお住まいの場合は、**Protect ScotlandApp** をダウンロードできます。このアプリは 16 歳以上の方なら誰でも利用できます。詳細は以下をご覧ください。
https://www.protect.scot/

北アイルランドにお住まいの場合は、**StopCOVID NI ProximityApp** をダウンロードできます。このアプリは 11 歳以上の方なら誰でも利用できます。詳細は以下をご覧ください。https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app

お住いの地域において外出制限などのルールが強化されているかどうかご確認下さい。	
イングランド :	https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing
スコットランド :	https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/
ウェールズ :	https://sanctuary.gov.wales/covid-19
北アイルランド :	https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020

コロナウイルスの症状を発症した場合



- 発熱 – 熱がある感じがする、胸や腰を触ったときに熱い
- 咳が止まらない
- 嗅覚・味覚障害 – 食べ物などの匂いや味が分からない又はいつもと違う匂いや味がする



などの症状がある場合は必ず下記の手順に早急に従って下さい。



自己隔離 最短 10 日間は自己隔離しましょう。また**コロナウイルス感染の疑いがある方の自己隔離の手引きをご参照の上**、ルールに従いましょう。感染の疑いがある方と同居されている方又は濃厚接触した方は 10 日間自己隔離する必要があります。



発症から 5 日以内に PCR 検査を受ける コロナウイルスの症状を発症した場合だれでも無料でウイルスがあるかないかを確認する PCR 検査を受けることが出来ます。検査を受ける方法は 2 つあります。検査キットを居住先に配達の手配をするか、検査所に行って受けることが出来ます。検査結果はテキストメッセージ、email または電話での通知となります。



検査キットの注文又は検査所の予約は下記のリンクから可能です。https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test　もしインターネットのアクセスがない場合、電話でのお問い合わせが可能です。 **イングランド、ウェールズと北アイルランド**電話番号: 119 **スコットランド**電話番号: 0800 028 2816

PCR 検査が陰性だった場合　体調が良くなって症状が治った方は自己隔離を継続する必要はありません。同居されている方又は濃厚接触者も自己隔離をする必要はありません。

PCR 検査が陽性だった場合: 感染者は発症の日から最短 10 日間は自己隔離しましょう。感染者と同居されている方又は濃厚接触者は感染者の発症から 10 日間自己隔離する必要があります。　また、NHS の感染経路確認サービス(濃厚接触者を特定して PCR 検査を行うサービス)から連絡が来ます。これは感染拡大を防ぐためです。感染者が最近訪れた施設や濃厚接触者の連絡先などを聞かれることがあります。これは濃厚接触者を特定し自己隔離、そして検査結果により最短 10 日間の自己隔離の必要性の有無を判断するために必要な情報です。

その他の詳細:
スコットランド：https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/
北アイルランド：https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations

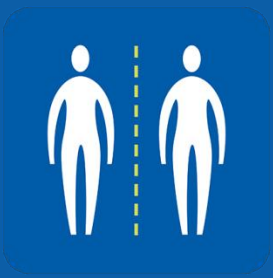
新型コロナウイルス感染の疑いがある場合の自己隔離の手引き



仕事や学校を休み、GP クリニック、薬局や病院などへ行かないで下さい



感染者と世帯員はなるべく違うトイレやバスルームを使用するか使用後毎回清掃して下さい



人と近距離で接触することを避けましょう



食料や薬の配達の手配をしましょう



政府の訪問者についてのガイドラインに従いましょう



感染の疑いある方はなるべく一人で寝ましょう



小まめに手洗いをしましょう



小まめな水分補給を心がけましょう



症状を和らげるためパラセタモール(アセトアミノフェン)を飲みましょう

上記のルールに従わないと罰金を科せられる可能性があります。

詳細: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance

自己隔離の期間

- 症状がある場合は最低 10 日間自己隔離してください。
- 同じ世帯の構成員も自宅外への感染拡大を防ぐため自宅で最低 10 日間自己隔離してください。
- 同じ世帯の構成員が発症した場合、発症後 10 日間自己隔離しなければなりません。すでに 10 日間自己隔離していた場合でもです。
- 同居する構成員の中に 70 歳以上で長期的病状がある高齢者、妊婦又は免疫が弱っている人がいる場合は、自宅以外の場所で 10 日間隔離してください。

いつＮＨＳ１１１に連絡すべきか

- 普段スムーズにやっていることができない。例:テレビを見ることができない、携帯が使えない、本が読めない、ベッドから起きられない
- 自宅静養だけでは症状が治らないと思う
- 症状が悪化した

NHS 111 への連絡方法

インターネットから NHS 111 オンライン・コロナウイルスサービス (https://111.nhs.uk/covid-19) をご利用頂けます。インターネットのアクセスが出来ない場合は 111 のフリーナンバーに電話をおかけください。もし英語に不安がある場合は **“yes”**とすべての質問に答えれば日本語の通訳を手配してくれます。

在留資格に不安がある場合

イングランドへの海外旅行者、英国に不法滞在されている方でも以下について費用は無料です。

- PCR 検査（検査結果が陰性でも）
- 新型コロナウイルス感染症の治療(対象外:感染の疑いがあり治療を開始して検査結果が陰性だった場合、検査後の治療が有料の場合もあります)
- 子供がウイルスによる多臓器炎症の治療を受けたとき

PCR 検査、コロナウイルスの治療を受けるために在留資格の確認はありません。

新型コロナウイルスの感染拡大を抑えるには

- 小まめに石鹸で最低 20 秒間手を洗いましょう。
- 安全対策のガイダンスに従いましょう。
- 住んでいる自治体の規則によりマスクを着用し、一緒に住んでいない人とは 2 メートルの社会的距離をとりましょう。

その他の詳細:

- NHS のガイダンス:https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/
- WHO のガイダンス: https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses