

# 疾病予防管理センター(CDC) よくある質問とその回答(仮訳)

※本文書は、2020年4月30日時点でCDCのホームページに掲載されていたFAQの中から、在留邦人の皆様に特に参考になると思われる事項を抜粋し、翻訳したものです。

※正確な翻訳となるよう努めましたが、ご自身に関係のある項目については、原文に依拠していただくようお願いいたします。

©FAQ 原文

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

## なぜ症例数が増加しているのですか？

米国で報告されている新型コロナウイルス感染症（以下 COVID-19）の**症例数**は、**国内での検査・報告数**の増加に伴い上昇しています。症例数の増加は、多くの州と準州で市中感染が拡大していることから、急速な感染をある程度反映したものといえます。より詳細で正確なデータを利用することで感染の規模と範囲をより良く理解・追跡し、また予防と対策を強化することができます。

## 住んでいる地域で感染が拡大した場合はどうすればよいですか？

感染が拡大した場合は、落ち着いて、以下の手順に従って準備を整えてください。

### ➤ 自身と他者を守る

- 病気のときは自宅待機する。病気の人を避ける。他者との濃厚接触をできるだけ避ける（約 6 フィート離れるようにする）

### ➤ 家庭内で立てた計画を実行に移す：

- COVID-19 に関する地域の状況について最新情報を入手する。家族の日課に影響が出る可能性があるため、臨時の休校情報に注意する
- 毎日の予防を怠らない。咳やくしゃみをする際は口や鼻をティッシュで覆い、石鹸と水で 20 秒以上、頻りに手を洗う。石鹸と水を利用できない場合はアルコール度数 60% 以上の手指消毒液（サニタイザー）を使用する。普段使っている家庭用洗剤と水を使用して頻りに触れる表面や物を毎日清潔にする
- 通常の勤務スケジュールが変更になった場合は、できるだけ早く職場に通知する。自身または家族の誰かに **COVID-19 の症状**（咳・息切れまたは息苦しさ・発熱・喉の痛み・味覚／嗅覚の異常など）が出た場合や、子供が通う学校が臨時休校となった場合は、在宅勤務や休暇の取得を職場に相談する（職場での予防法・対処法については [こちら](#) をご参照ください）
- 電話またはメールで他者と連絡を取り合う。慢性疾患を抱えて一人暮らしをしている場合は、感染拡大時に家族、友人、医療提供者に様子を確認してもらうよう依頼する。家族や友人、特に高齢者や重度の慢性疾患を患っている人など重症化するリスクが高い人々と連絡を密に取り合うようにする

## COVID-19 による重症化のリスクが高いのはどういった人ですか？

COVID-19 は新しい疾患であり、重症疾患の危険因子に関する情報は限られています。現時点で得られている情報と臨床専門知識に基づけば、高齢者や年齢にかかわらず深刻な基礎疾患を持つ人は、COVID-19 による重症化のリスクが高い危険性があるといえます。

### ➤ 現時点でわかっている情報によれば、COVID-19 による重症化のリスクが高い人には以下が含まれます：

- 65 歳以上の人
- 高齢者介護施設の入居者

### ➤ その他のリスク要因：

- 慢性肺疾患または中等度から重度の喘息を患う人
- 合併症を伴う心臓病を患う人
- 免疫不全を患う人（がん治療・喫煙・骨髄／臓器移植・HIV／エイズ治療・コルチステロイドなどの免疫低下を招く薬の長期使用など）
- 重度の肥満（ボディマス指数（BMI）が 40 以上）
- 糖尿病を患う人
- 腎不全や肝疾患などを患う人

妊娠中の女性は一般的に重度のウイルス性疾患のリスクがあることが知られているため注視する必要がありますが、COVID-19に関するこれまでのデータでは、妊娠中の女性が重症化するリスクは示されていません。

## COVID-19により重症化するリスクが高い人は何をすべきですか？

COVID-19によって重病になるリスクが高い場合は、次のことを行う必要があります：

- 生活用品を買い溜める
- 毎日の予防として自分と他者との間に距離をとる
- 出かけるときは病気の人を避ける
- 濃厚接触を避け、頻繁に手を洗う
- 人混み・クルーズ旅行・不要不急の渡航を避ける

お住まいの地域で感染が拡大した場合は、できる限り外出を避けてください。自身の症状や緊急な兆候に注視してください。具合が悪くなった場合は、外出せず、家から医師に連絡してください。感染症にどのように備えるか、病気になった場合の対処方法、コミュニティや介護者がリスクの高い人をどのように支援できるかについての詳細は、[こちら](#)をご参照ください。

## COVID-19に感染するリスクを減らすために、家族でどのような対策ができますか？

日常的な予防を行うことにより感染リスクを減らし、また、家族にも同様の予防を行うよう伝えましょう。

➤ 以下の予防は、高齢者や重度の慢性疾患のある人に特に重要です：

- 病気の人との濃厚接触を避ける
- 病気になったときは、医療機関以外への外出を避ける
- 咳やくしゃみをする際は口や鼻をティッシュで覆い、使ったティッシュはゴミ箱に捨てる
- 石鹸と水で20秒以上、頻繁に手を洗う。特に、鼻をかんだり、咳・くしゃみをした後、トイレに行った後、または食事の前や料理をする前には手を洗うようにする
- 石鹸と水を利用できない場合は、60%以上のアルコールを含む手指消毒液（サニタイザー）を使用する。手が明らかに汚れている場合は、必ず石鹸と水で手を洗う
- 頻繁に触れる表面や物を清潔にし、消毒する（例：テーブル、カウンタートップ、電気スイッチ、ドアノブ、キャビネットの取手）

## 同居する誰かが COVID-19に感染した場合はどうすれば良いですか？

COVID-19に感染したほとんどの人は自宅で回復します。

➤ CDCは、自宅療養している人とその介護者に対して以下を案内しています（詳細は[こちら](#)）：

- 病気になったときは、医療機関以外への外出を避け、自宅待機する
- 可能であれば感染者とは使用する部屋・トイレを分ける
- 石鹸と水で手洗いか、60%以上のアルコールを含む手指消毒液（サニタイザー）を使用して定期的に手をきれいにする
- 他の人への感染を防ぐため、感染者には自宅で着用できる清潔な使い捨てマスクを渡す
- 必要に応じて、[感染者が使用する部屋やトイレを掃除](#)し、感染者との不必要な接触を避ける
- 食器、タオル、寝具、調理器具などの身の回り品を共用しない。食べ物、飲み物などを分け合わない

➤ COVID-19 の緊急な兆候が見られた場合は、直ちに医師の手当てを受けてください。緊急な兆候には以下が含まれます：

- 呼吸困難
- 胸の持続的な痛みや圧迫感
- 錯乱や昏睡状態
- 唇または顔が青白くなる

注) このリストはすべてを網羅しているわけではありません。重度または懸念されるその他の症状については、医師にご相談ください。

緊急時には、911 に連絡してください：電話口でオペレーターに、COVID-19 に感染している、または感染している恐れがあることを伝えてください。可能であれば、初期対応者が到着する前に、マスク等を着用してください。

## COVID-19 から子供をどのように守れば良いですか？

健康でいるために全ての人が必要なことと同じことをするよう教えることで、COVID-19 の蔓延を防ぐことができるかと伝えましょう。

- 石鹸と水、またはアルコールを含む手指消毒液（サニタイザー）を使用して頻繁に手を洗う
- 病気の人（咳やくしゃみの症状がある人）を避ける
- 家庭内の触れる回数が多い場所（例：テーブル、椅子、ドアノブ、電気スイッチ、リモコン、取手、机、トイレ、洗面台）の表面を毎日清潔にし、消毒する
- メーカーの指示に従って、必要に応じて洗えるぬいぐるみなどを洗濯する、可能であれば、衣服の素材にとって適当な範囲で最も高温の水で洗濯し完全に乾燥させる。病気の人洗濯物を他の人の物と一緒に洗濯することは問題ない

COVID-19 の予防に関する追加情報は[こちら](#)（[個人の予防法](#)）（[地域・学校・職場の予防法](#)）をご参照ください。COVID-19 の感染経路については[こちら](#)を、子供のケアについては[こちら](#)をご参照ください。

## 休校期間中、子供は友達と遊んでもよいですか？

- COVID-19 の感染を遅らせる鍵は、社会的距離を保つことです。休校中、子供たちは他の家庭の子供たちと会って遊ぶべきではありません。子供が自分の家の外で遊んでいる場合でも、敷地外にいる人と6フィート離れていることが重要です。
- 社会的距離を保ちながら子供たちの社会的つながりを維持するには、親の目の届くところで友達との電話やビデオチャットをできるようにしてください。
- 石鹸と水で頻繁に手を洗うなど、子供たちが[毎日の予防](#)を心掛けるようにしてください。子供たちが学校の外で多勢の人に会うと、誰もが危険にさらされる可能性があることを忘れないでください。
  - 不要不急の旅行を含む春休みの計画は再検討してください。
- 子供の COVID-19 に関する情報はやや限られていますが、現時点で得られているデータによると、子供には軽度の症状しか出ない可能性があります。しかし、そうであっても、[高齢者や深刻な基礎疾患を持つ人々](#)など、リスクの高い人に感染させる危険性は十分にあります。

## COVID-19に感染した場合、ペットやその他の動物との接触を避けるべきですか？

COVID-19については未だ明らかになっていないことが多いですが、ヒトから動物に感染する可能性があることがわかっています。ウイルスに関する詳細がわかるまで、COVID-19に感染している間は、他者との接触を避けるのと同様に、ペットやその他の動物との接触を制限してください。可能であれば、症状のある間は、他の同居人にペットの世話をしてもらってください。COVID-19に感染している間は、撫でる、寄り添う、舐められる、食べ物を共有する等のペットとの接触を避けてください。ペットの世話をしたり、動物と一緒にいる必要がある場合は、ペットと接触する前後に手を洗ってください。

## COVID-19は、冷蔵・冷凍食品を含む食品を通じて広がる可能性がありますか？

一般的に、COVID-19は人から人への呼吸器の飛沫を介して広がると考えられています。現時点において、食品に関連するCOVID-19の感染を裏付けるものはありません。ただし、一般的な食品の安全管理のため、調理前や食事前には石鹸と水で20秒間手を洗うことが重要です。一日を通して、鼻をかんだり、咳やくしゃみをしたり、トイレに行った後は、手を洗うようにしてください。

ウイルスが付着している表面または物に触れたのち、自分の口や鼻、目などに触れることによりCOVID-19に感染する可能性はありますが、これはCOVID-19の主な感染経路とは考えられていません。

一般的に、COVID-19は表面での生存率が低いため、常温、冷蔵、冷凍で数日または数週間かけて出荷される食品や梱包材から感染するリスクは非常に低いと考えられます。感染経路については[こちら](#)をご確認ください。

## 妊娠中の女性はCOVID-19に感染するリスクは高いですか？妊娠中の女性が感染により病気になる可能性は高いですか？妊娠中の女性が感染した場合、一般の人(妊娠していない人)より重病になりやすいですか？

妊娠中の女性が一般の人よりもCOVID-19に感染する可能性が高いかどうか、また、その結果として重症化する危険性が高いかどうかは、現時点ではわかりません。妊娠中の女性は体の変化を経験しやすく、それが一部の感染症のリスクを高める危険性があります。COVID-19と同じ系統のウイルスや、インフルエンザなどの他のウイルス性呼吸器感染症により、女性は重篤な疾患を発症するリスクが高くなることがわかっています。そのため、妊娠中の女性が病気から身を守ることは常に大切です。

## 妊娠中の女性はどうやってCOVID-19から身を守ることができますか？

妊娠中の女性は感染を避けるために一般の人と同じことをすべきです。以下の対策により、COVID-19の蔓延を阻止することができます：

- 咳を覆う（肘の裏側で覆うことが効果的）
- 病気の人を避ける
- 石鹸と水またはアルコールを含む消毒液（サニタイザー）を使用して、頻繁に手をきれいにする
- COVID-19の予防に関する[追加情報](#)をご参照ください。

## COVID-19が妊娠中の女性から胎児や新生児にうつる可能性がありますか？

- COVID-19に感染した妊娠中の女性が、妊娠中に胎児にウイルスを移す危険性はほとんどありません。ただし、出産後、新生児がヒト-ヒト感染する可能性があります。
- 症例は少数ですが、出産後に新生児がCOVID-19検査で陽性となることがあります。ただし、妊娠中体内で感染したのか、出産後に感染したのかは、明らかになっていません。
- これまでに羊水や母乳からCOVID-19が検出されたことはありません。

## COVID-19 感染中または検査中の母親に対する母乳育児に関するガイダンス

母乳はほとんどの乳児にとって最良の栄養源です。ただし、COVID-19 については未だ多くのことが明らかになっていないため、母乳育児を開始・継続するか否か、その方法については、家族や医療提供者と協力して決める必要があります。COVID-19 の感染が確認されている、または症状があり検査結果待ちの母親は、乳児に触れる前に手を洗ったり、可能であれば授乳するときにマスクを着用したりするなど、乳児のウイルス感染を防ぐために可能な限りの予防策を講じる必要があります。手動または電動搾乳器で母乳を搾乳する場合、母親はポンプまたはボトルの部品に触れる前に手を洗い、使用後は[適切な方法でポンプを洗浄](#)してください。可能であれば、健康な人に、搾乳した母乳を母親に代わって乳児に与えてもらうことを検討してください。

## 国際線または国内線に病気の乗客がいる場合はどうなりますか？

現在の連邦規制下では、米国の目的地に到着する前に、パイロットはすべての病人と死亡者を CDC に報告する必要があります。CDC の疾患プロトコルに基づき、病気の旅行者が公衆衛生上のリスクであると見なされた場合、CDC は地方および州の保健局や国際的な公衆衛生局と協力して、病気の旅行者に接触した乗客および乗務員に連絡します。

航空券を予約するときは、航空会社に現在の連絡先情報を必ず伝えてください。そうすることで、あなたの乗った航空機に病気の旅行者が同乗していた場合に、通知を受けることができます。

詳細は[こちら](#)をご参照ください。