

厚生労働省の ページに 2021年7月15日に 書いてあ  
る 新しいコロナウイルスの 病気の 質問と 答えを、  
法務省が やさしい日本語で 書きました。

〔1. 緊急事態宣言について〕

※『緊急事態宣言』とは、みなさんの 生活が あぶない とき  
に 発表される 大事な お知らせです。

質問1 『緊急事態宣言』と『まん延防止等重点措置』は 何  
が 違いますか。

答 『緊急事態宣言』が 出ている ところでは、 次のことなどを  
します。

• 全ての お店に、 開ける 時間を 短くしたり、 休んだり す  
るよう お願いします。

• 全ての 人に、 必要がないときは 外に 出ないように お願い  
する。

※ 他の 都道府県へ 行く 必要が あるときは、 行く 前か、  
行った 後 すぐに、 新しいコロナウイルスの病気の 検査を  
受けて ください。 検査の お金は、 自分で 払わなければ い  
けません。

『まん延防止等重点措置』になっているところでは、  
都道府県の<sup>なか</sup>中で、<sup>あた</sup>ら新しいコロナウイルスの<sup>び</sup>ょう<sup>き</sup>が<sup>ひろ</sup>広がって  
いるところだけに、<sup>つぎ</sup>次のことをします。

・開ける<sup>あ</sup>時間を<sup>じかん</sup>短くするように、<sup>み</sup>せ<sup>ね</sup>が<sup>ね</sup>がに<sup>ね</sup>がお願いする。どん  
な<sup>み</sup>せ<sup>あ</sup>い<sup>だ</sup>に<sup>ね</sup>がどの<sup>あ</sup>い<sup>だ</sup>の<sup>ね</sup>が間の<sup>あ</sup>い<sup>だ</sup>に<sup>ね</sup>がお願いするかなどは、<sup>と</sup>ど<sup>う</sup>ふ<sup>け</sup>ん  
が<sup>き</sup>決めます。

・都道府県の<sup>なか</sup>中で<sup>あた</sup>ら新しいコロナウイルスの<sup>び</sup>ょう<sup>き</sup>が<sup>ひろ</sup>広がって  
いるところに<sup>い</sup>行かないように、<sup>す</sup>住んでいる<sup>ひと</sup>人に<sup>ね</sup>がお願いする。

・その他、<sup>ほ</sup>か<sup>あた</sup>ら新しいコロナウイルスの<sup>び</sup>ょう<sup>き</sup>を<sup>ひろ</sup>広げないために<sup>き</sup>気  
を<sup>つ</sup>付けて<sup>み</sup>せ<sup>す</sup>ほしいことを、<sup>み</sup>せ<sup>す</sup>お店や<sup>す</sup>住んでいる<sup>ひと</sup>人に<sup>ね</sup>がお願いする。

質問2 「<sup>あた</sup>ら<sup>せ</sup>い<sup>か</sup>つ<sup>し</sup>か<sup>た</sup>新しい生活の仕方」をしながら、<sup>ね</sup>つ<sup>ち</sup>ゅう<sup>し</sup>ょう<sup>ね</sup>つ<sup>ち</sup>ゅう<sup>し</sup>ょう熱中症にならな  
いためには どうすればいいですか。

答 <sup>こ</sup>た<sup>え</sup> <sup>ね</sup>つ<sup>ち</sup>ゅう<sup>し</sup>ょう熱中症とは、<sup>き</sup>おん<sup>た</sup>か<sup>な</sup>が<sup>じ</sup>かん<sup>な</sup>が<sup>じ</sup>かん気温の<sup>た</sup>か<sup>な</sup>が<sup>じ</sup>かん高いところに<sup>なが</sup>長い時間<sup>なが</sup>いることなど  
で、<sup>か</sup>ら<sup>だ</sup>に<sup>ね</sup>つ<sup>お</sup>に<sup>び</sup>ょう<sup>き</sup>熱が<sup>お</sup>たまって<sup>お</sup>起<sup>お</sup>こる<sup>お</sup>病<sup>び</sup>ょう<sup>き</sup>気のことです。

(1) マスクをつけるとき



マスクをつけることは、<sup>あた</sup>ら<sup>び</sup>ょう<sup>き</sup>新しいコロナウイルスの<sup>び</sup>ょう<sup>き</sup>病気を

ひろ  
広げないために とても だいじ  
大事な ことです。

でも、マスクをつけると、しんぞう  
心臓の 動きや いきを吸ったり  
吐いたりする かいすう  
回数が 増えるので、マスクをつけていない  
ときより、からだ  
体が つか  
疲れます。きおん  
気温や しつど  
湿度が 高いところで マ  
スクをつけると、ねつちゆうしやう  
熱中症に なるかもしれません。つぎ  
次のこ  
とを してください。

- ・ マスクをつけているときは、げき  
激しい うんどう  
運動や、なが  
長い  
じかん  
時間の うんどう  
運動は しない。
- ・ のどが かわ  
渴いていないときでも、みず  
水を飲む。
- ・ そと  
外に 出るときは ひがさ  
日傘を さしたり、ぼうし  
帽子を かぶる。
- ・ そと  
外に 出るときは すず  
涼しいところで やす  
休んだり、すず  
涼しい  
服を 着る。
- ・ そと  
外に いるときは、ほか  
他の人 と 2メートル以上 いじよう  
離れて  
いれば、マスクを はず  
はずす。

## (2) クーラー (エアコン) を つか 使うとき



クーラーを つか  
使って 部屋  
の きおん  
気温を 下げると、ねつちゆうしやう  
熱中症に  
なりにくい  
です。でも、クーラーを つか  
使っているときは 部屋  
の

の 空気を 外の 空気と 入れ替えないことが 多いです。クーラーを 使っている、窓を 開けたり、換気扇を 使ったりして、空気の 入れ替えを してください。

空気の 入れ替えをして、部屋の 気温が 高くないように 気を付けてください。窓を 開けて 空気の 入れ替えをするときは、外の 気温が 低い 朝や 夜などにして、部屋の 気温が 高くないように 気を付けてください。

### (3) 涼しいところに行く

体の 調子が 悪いと 思ったときは、すぐに 涼しいところに行ってください。お店が 混んでいて 建物の 中に入れないときは、太陽の 光が 当たらないところや 風がある 涼しいところに行ってください。



### (4) 体の調子に 気を付ける

「新しい生活の仕方」では、毎日 朝に 熱をはかることを お願いしています。いつもの 自分の 体の 温度を 知っていると、熱が 出たときに 早く 気が付くことができます。熱

が出たり、<sup>からだ</sup>体の調子が悪いと思ったら、<sup>いえ</sup>家で休んでください。

質問3 <sup>しつもん</sup> 他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>と一緒に<sup>いっしょ</sup> 食事<sup>しょくじ</sup>を<sup>たの</sup>楽しむためには、どんなこと  
に<sup>き</sup>気を<sup>つ</sup>付けたらいいですか。

答 <sup>こたえ</sup> クラスタ<=たくさん<sup>ひと</sup>の人が<sup>おな</sup>同じ<sup>おな</sup>ところで 同じ<sup>おな</sup>ときに  
<sup>あたら</sup>新しい<sup>びょうき</sup>コロナウイルスの病気に<sup>お</sup>なること>が<sup>げんいん</sup>起きた原因を  
<sup>くに</sup>国が<sup>しら</sup>調べました。<sup>あたら</sup>新しい<sup>びょうき</sup>コロナウイルスの病気に<sup>なり</sup>なりやす  
い「<sup>いつ</sup>5つのとき」がわかりました。

1. お酒<sup>さけ</sup>を<sup>の</sup>飲<sup>はなし</sup>みながら 話<sup>はなし</sup>を<sup>はん</sup>したり、ご飯<sup>はん</sup>を<sup>た</sup>食<sup>おな</sup>べたり する  
とき
2. 飲<sup>の</sup>んだり 食<sup>た</sup>べたり するときに、たくさん<sup>ひと</sup>の人が<sup>あつ</sup>集<sup>あつ</sup>まっ  
ていたり、<sup>なが</sup>長い<sup>じかん</sup>時間<sup>じかん</sup>に<sup>な</sup>なったりするとき
3. マスクを<sup>つ</sup>付<sup>はなし</sup>けないで 話<sup>はなし</sup>をするとき
4. 狭<sup>せま</sup>いところで、他<sup>ほか</sup>の人<sup>ひと</sup>と一緒に<sup>いっしょ</sup> 住<sup>す</sup>んでいるとき
5. あるところから<sup>ほか</sup>他<sup>ほか</sup>のところ<sup>い</sup>に行<sup>い</sup>ったとき (※)

(※) 仕事<sup>しごと</sup>を<sup>し</sup>している ところ<sup>きゆうけいしつ</sup>から、 休憩室<=仕事<sup>しごと</sup>か  
ら<sup>やす</sup>休<sup>やす</sup>んでいい 時間<sup>じかん</sup>に<sup>やす</sup>休<sup>やす</sup>むための ところ>、

喫煙所<=たばこを吸うところ>，更衣室<=服  
を着替えるところ>などに行ったとき

特に，飲んだり食べたりするときに，クラスターが多く  
起きていて，今も増えています。

また，お酒を飲んでいると，いろいろなことに気が付きに  
くくなったり，話すときに大きな声になりやすいです。狭く  
て，空気が入れ替わらない場所に，長い時間いたり，たく  
さんの人がいたりすると，病気になるやすいです。また，  
他の人と同じグラスで飲み物を飲んだり，他の人と同じ  
箸を使ったりすることでも，病気になるやすくなります。

他の人と食事をするときは，次のことに気を付けてくださ  
い。

- ① 少ない人数で，短い時間で食事をする。
- ② できるだけ，いつも一緒にいる人と食事をする。
- ③ いつもよりたくさんお酒を飲まない。行くお店は，  
1日に1つだけにする。
- ④ 他人が使う箸は使わない。料理は最初にみんなに  
分ける。

①から④までのことだけでなく、話すときはマスクを付ける、体の調子が悪い人は食事に行かないなど、いつも気を付けていることも守ってください。



質問4 いつも会わない人と会うことで、新しいコロナウイルスの病気が広がりますか。

答 家族などのよく会う人とは、一緒に飲んだり食べたりして、いつも同じところにいます。だから、もしその中の誰かが新しいコロナウイルスの病気になっても、その中には病気が広がりますが、他のところには病気が広がりにません。

でも、いつも会わない人と会うと、その人から病気がうつったり、その人に病気をうつすかもしれません。

特に、新しいコロナウイルスの病気になる人が増えているときにいつも会わない人と会うと、もっと他のところに病気が広がりやすくなります。最近会っていなかった人や、初めて会う人とは、できるだけ会わないでください。

いつも会わない人とどうしても会わなければいけないときは、新しいコロナウイルスの病気にならないために気

を付けること（手を洗うことや、話すときはマスクを付けることなど）をよく守ってください。

質問5 熱やせきが 出ています。 どうしたら いいですか？

答 (1) 熱やせきが 出たときは、病院に電話で相談してください。

冬は、インフルエンザなど、熱やせきが出る病気になりやすい季節です。熱やせきが出たときは、新しいコロナウイルスの病気になったのか、他の病気になったのかを調べるために、いつも行っている病院に電話で相談してください。いつも行っている病院が、どの病気になったのかを調べる病院を教えてください。そのときに、どうやってその病院に行ったらいいかも一緒に教えてください。連絡をしないで病院に行くのはやめてください。

どこの病院に相談していいかわからないときは、「受診・相談センター」に電話してください。

「受診・相談センター」の電話番号などは下の URL から



み  
見てください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

つき ひと  
次の人は すぐに 病院に 相談してください。

• 次の 3つのうち 1つでも 当てはまるとき

① 息が 苦しい

② 体が とても だるい

③ 熱が 高い

• 病気が ひどくなりやすい人（※）で、せきや 熱があるとき（※お年寄、糖尿病の人、心臓に 病気がある人、肺に 病気がある人、透析を受けている人、がんなどの薬を 飲んで

• その他、熱や せきなどが 続くとき（4日以上 続くときは 必ず 相談してください。自分で 考えて ひどい 熱や せき だと思ったら、すぐに 相談してください。熱を 下げる 薬 を ずっと 飲まなくては いけない人も、すぐに 相談してください。）

(2) 仕事や 学校を 休んでください。また、他の 人と 食事を しないでください。

からだ ちょうし わる  
体の調子が悪いときは、しごと がっこう やす  
仕事や学校を休んで、ほか ひと  
と しょくじ  
食事をしないでください。ねつ さ  
熱を下げる薬を飲んで熱  
が下がっても、まだほか ひと びょうき  
他の人に病気をうつすことがありま  
す。

しつもん  
質問6 いえ くうき そと くうき い か  
家の空気を外の空気と入れ替えるときは、どんな  
ことに きをつ  
気を付けたらいいですか。

こたえ  
答 あたら  
新しいコロナウイルスの病気にならないために、いえ  
家の  
くうき そと くうき い か  
空気を外の空気と入れ替えることが だいじ  
大事です。

まど あ  
窓を開けることなどで、いえ なか  
家の中の空気を そと くうき  
外の空気と入  
れ替えることを、かんき  
「換気」といいます。

かんき  
換気システム<=いえ なか  
家の中の空気を いつも い か  
入れ替える機  
械>が いえ  
家に ある ばあい  
場合は、スイッチを き  
切らないで、ずっと  
つか  
使ってください。いつも くうき い か  
空気を 入れ替えることができるよ  
うに、そうじ  
フィルターを 掃除してください。きゅうきこう  
給気口<=へ や  
部屋の  
なか  
中に ある、くうき  
空気が 出たり はい  
入ったり するところ>を たな  
を 棚など  
で ふさがないでください。

また、だいどころ  
台所や お風呂などにある かんきせん  
換気扇を ずっと つか  
使って

いと、<sup>へや</sup>部屋の<sup>おんど</sup>温度を<sup>おお</sup>大きく<sup>か</sup>変えないで<sup>くうき</sup>空気の<sup>い</sup>入れ替<sup>か</sup>え  
を<sup>だいどころ</sup>することが<sup>ふろ</sup>できます。<sup>つか</sup>台所や<sup>つか</sup>お風呂などを<sup>つか</sup>使っていな  
いときも、<sup>かんきせん</sup>換気扇を<sup>つか</sup>使ってください。

<sup>まど</sup>窓を<sup>あ</sup>開けて<sup>くうき</sup>空気の<sup>い</sup>入れ替<sup>か</sup>えを<sup>あ</sup>するときは、<sup>まど</sup>ドアと<sup>まど</sup>窓な  
ど、<sup>ふたつ</sup>2つ<sup>あ</sup>開けて、<sup>くうき</sup>空気の<sup>い</sup>入れ替<sup>か</sup>えを<sup>あ</sup>してください。<sup>まど</sup>窓が  
<sup>ひとつ</sup>1つしかないときは、<sup>へや</sup>部屋の<sup>あ</sup>ドアを<sup>あ</sup>開けて、<sup>せんふうき</sup>扇風機などを  
<sup>まど</sup>窓の<sup>そと</sup>外に<sup>む</sup>向けて<sup>つか</sup>使ってください。

#### 《<sup>なつ</sup>夏に<sup>かんき</sup>換気をするときに<sup>き</sup>気を<sup>つ</sup>付けること》

・クーラーを<sup>つか</sup>使って<sup>へや</sup>部屋の<sup>おんど</sup>温度を<sup>さげると</sup>下げると、<sup>ねちゆうしやう</sup>熱中症<=<sup>きおん</sup>気温  
の<sup>たか</sup>高いところに<sup>なが</sup>長い時間<sup>じかん</sup>いることなどで、<sup>からだ</sup>体に<sup>ねつ</sup>熱が<sup>たま</sup>たま  
って<sup>お</sup>起こる<sup>びょうき</sup>病気>に<sup>なり</sup>なりにくいです。でも、クーラーは  
<sup>へや</sup>部屋の<sup>くうき</sup>空気の<sup>い</sup>入れ替<sup>か</sup>えを<sup>あ</sup>していないことが<sup>おほい</sup>多いです。クー  
ラーを<sup>つか</sup>使っていても、<sup>まど</sup>窓を<sup>あ</sup>開けたり、<sup>かんきせん</sup>換気扇を<sup>つか</sup>使ったりし  
て、<sup>くうき</sup>空気の<sup>い</sup>入れ替<sup>か</sup>えを<sup>あ</sup>してください。

・<sup>そと</sup>外の<sup>きおん</sup>気温が<sup>ひく</sup>低い<sup>あさ</sup>朝や<sup>よる</sup>夜などに<sup>まど</sup>窓を<sup>あ</sup>開けて<sup>くうき</sup>空気の<sup>い</sup>入れ替  
えを<sup>あ</sup>すると、<sup>まど</sup>窓を<sup>なが</sup>長く<sup>あ</sup>開けていても、<sup>へや</sup>部屋の<sup>おんど</sup>温度が<sup>たか</sup>高く  
なりにくいです。

《冬に換気をするときに気を付けること》

・窓を開けるときは、暖房器具<=エアコンやストーブなど家の  
の中を暖かくするもの>を使ってください。部屋が寒く  
ならないように気を付けてください。

・暖房器具の近くの窓を開けると、外の冷たい空気が暖  
かくなるので、家の中が寒くなりやすいです。暖房器具を  
使うときは、カーテンなどの燃えやすいものから離して、  
火事にならないように気を付けてください。

・一つの窓を少しだけ開けて長い時間空気の入れ替えを  
してください。短い時間に窓を全部開けて空気の入れ  
替えをするよりも、空気の入れ替えができます。

質問7 病院やスーパーマーケットで働いている人が新しい  
しいコロナウイルスの病気のこと嫌なことをされて  
いますか。

答 医者や看護師は病気にうつらないよう気をつけて、病  
気の人を治したり、病気を広げないように頑張っています。

また、お年寄りのための施設、保育所、スーパーマーケット、  
薬局、トラックの運転、掃除の仕事をする人も、みなさん  
の生活を支えています。

このような仕事をする人たちや、その家族が、お店に来  
ないでと言われたり嫌なことをされることがあります。

嫌なことをしないでください。

新しいコロナウイルスの病気のことで嫌なことをされ  
た人は、国に相談できます。

○法務省の相談できるところ

[http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02\\_00022.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02_00022.html)

○厚生労働省の相談できるところ

[https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/sou  
udan.html](https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/sou<br/>udan.html)

○学校で嫌なことをされて困っている子どもや家族は、  
「24時間子供SOSダイヤル」に相談できます。

<https://www.mext.go.jp/ijime/detail/dial.htm>

質問 8	新しいコロナウイルスの病気のワクチンを使ってい
------	-------------------------

ない <sup>ひと</sup>人が <sup>いや</sup>嫌なことを <sup>か</sup>されていますか。

<sup>こたえ</sup> 答 <sup>あた</sup>ら <sup>くに</sup>新しい <sup>びょうき</sup>コロナウイルスの <sup>びょうき</sup>病気の <sup>ワクチン</sup>ワクチンは、<sup>じぶん</sup>自分で <sup>かんが</sup>考  
えて <sup>つか</sup>使うか <sup>つか</sup>使わないかを <sup>き</sup>決めることができます。そのた  
めに、<sup>くに</sup>国は、<sup>ワクチン</sup>ワクチンのことを <sup>みなさん</sup>みなさんにお知らせ <sup>して</sup>してい  
ます。ワクチンの <sup>こと</sup>ことをよく <sup>し</sup>知って、<sup>つか</sup>使いたいと <sup>おも</sup>思った  
<sup>ひと</sup>人だけに、<sup>ワクチン</sup>ワクチンを <sup>つか</sup>使います。

だから、<sup>ほか</sup>他の <sup>ひと</sup>人に <sup>ワクチン</sup>ワクチンを <sup>つか</sup>使わなければならないと  
<sup>い</sup>言っでは <sup>い</sup>けません。ワクチンを <sup>つか</sup>使っていない <sup>ひと</sup>人に <sup>しごと</sup>仕事を  
やめるように <sup>い</sup>言ったり、<sup>いや</sup>嫌なことを <sup>し</sup>したり <sup>して</sup>は <sup>い</sup>け  
ません。

ワクチンを <sup>つか</sup>使っていないために <sup>いや</sup>嫌なことを <sup>か</sup>された <sup>ひと</sup>人は、  
<sup>くに</sup>国に <sup>そうだん</sup>相談 <sup>でき</sup>ます。

○<sup>いや</sup>嫌なことを <sup>か</sup>されたとき <sup>そうだん</sup>相談 <sup>でき</sup>るところ (<sup>ほうむしやう</sup>法務省)

[http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02\\_00022.html](http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken02_00022.html)

○<sup>しごと</sup>仕事で <sup>いや</sup>嫌なことを <sup>か</sup>されたとき <sup>そうだん</sup>相談 <sup>でき</sup>るところ (<sup>こうせい</sup>厚生

<sup>ろうどうしやう</sup>労働省)

[https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/  
soudan.html](https://www.mhlw.go.jp/general/seido/chihou/kaiketu/soudan.html)

[2-1. <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスについて]

質問1 コロナウイルスとはどのようなウイルスですか？

答 熱<sup>ねつ</sup>や せき<sup>せき</sup>が 出<sup>で</sup>る 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>の 原<sup>げん</sup>因<sup>いん</sup>になる ウイルスです。いく  
つ<sup>しゅ</sup>か<sup>るい</sup>種<sup>しゅ</sup>類<sup>るい</sup>があ<sup>あ</sup>っ<sup>つ</sup>て、重<sup>おも</sup>い 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>になる ウイルスも あり<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>す。

質問2 <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスは どうや<sup>や</sup>っ<sup>つ</sup>て う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す<sup>す</sup>か？

答 2つ<sup>つ</sup>の う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>り<sup>り</sup>か<sup>か</sup>た<sup>た</sup>が あり<sup>あ</sup>り<sup>ま</sup>す。

(1) せき<sup>せき</sup>など<sup>ど</sup>で<sup>で</sup>う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>る<sup>る</sup>： 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>の く<sup>く</sup>しゃ<sup>しゃ</sup>み<sup>み</sup>， せき<sup>せき</sup>， つ<sup>つ</sup>ば<sup>ば</sup>と  
い<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>しょ<sup>しょ</sup>に ウ<sup>ウ</sup>イ<sup>イ</sup>ル<sup>ル</sup>ス<sup>ス</sup>が<sup>が</sup>出<sup>で</sup>て， 他<sup>ほか</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>が それ<sup>それ</sup>を<sup>を</sup> 口<sup>くち</sup>や 鼻<sup>はな</sup>から 吸<sup>す</sup>い  
込<sup>こ</sup>んで う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

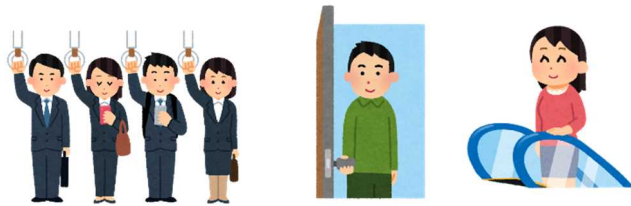
※注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>する<sup>す</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>： 部<sup>へ</sup>屋<sup>や</sup>の<sup>の</sup>中<sup>なか</sup>など<sup>ど</sup>で だ<sup>だ</sup>れ<sup>れ</sup>か<sup>か</sup>と 近<sup>ちか</sup>く<sup>く</sup>で 長<sup>なが</sup>い  
時<sup>じ</sup>間<sup>かん</sup> い<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>しょ<sup>しょ</sup>に<sup>に</sup>い<sup>い</sup>る<sup>る</sup>と<sup>と</sup>き<sup>き</sup>。

(WHO は 他<sup>ほか</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>と 5分<sup>ぶん</sup>間<sup>かん</sup> 話<sup>はな</sup>を<sup>を</sup>す<sup>す</sup>ると， 1回<sup>かい</sup>の<sup>の</sup> せ<sup>せ</sup>き<sup>き</sup>と 同<sup>おな</sup>  
じ<sup>じ</sup>く<sup>く</sup>ら<sup>ら</sup>い つ<sup>つ</sup>ば<sup>ば</sup>など<sup>ど</sup>が 飛<sup>と</sup>ぶ<sup>ぶ</sup>と 言<sup>い</sup>っ<sup>っ</sup>て<sup>て</sup>い<sup>い</sup>ま<sup>ま</sup>す。)

(2) 触<sup>さわ</sup>っ<sup>っ</sup>て<sup>て</sup>う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>る<sup>る</sup>： 病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>が せ<sup>せ</sup>き<sup>き</sup>や く<sup>く</sup>しゃ<sup>しゃ</sup>み<sup>み</sup>を 押<sup>お</sup>さ<sup>さ</sup>え<sup>え</sup>た  
て<sup>て</sup>で 触<sup>さわ</sup>った<sup>った</sup>も<sup>も</sup>の<sup>の</sup>に ウ<sup>ウ</sup>イ<sup>イ</sup>ル<sup>ル</sup>ス<sup>ス</sup>が つ<sup>つ</sup>き<sup>き</sup>ま<sup>ま</sup>す。 他<sup>ほか</sup>の<sup>の</sup>人<sup>ひと</sup>が それ  
を 触<sup>さわ</sup>っ<sup>っ</sup>て その<sup>その</sup>手<sup>て</sup>で 口<sup>くち</sup>や 鼻<sup>はな</sup>を 触<sup>さわ</sup>ると う<sup>う</sup>つ<sup>つ</sup>り<sup>り</sup>ま<sup>ま</sup>す。

※注意する場所：電車や バスの つり革， ドアノブ， エスカレーターの手すり， スイッチなど

WHO は 新しいコロナウイルスが プラスチックに 付いたときは 72時間， 厚い 紙に 付いたときは 24時間 生きているかもしれないと 言っています。



質問3 新しいコロナウイルスの病気に なった 人から， 新しいコロナウイルスの 病気が うつるのは いつまで ですか？

答 新しいコロナウイルスの病気は， 熱や せきが 出る 2日 前から， 熱や せきが 出た 後の 7日から 10日までの 間に 他の 人に うつりやすいと 言われています。特に， 熱や せきが 出る すぐ 前と， 熱や せきが 出た すぐ 後に， ウイルスが 出る 量が多いです。だから， 熱や せきが 出ていない 人からも うつるかもしれません。

マスクを しないうで 話を することや， 次の 3つのところ で 病気が 広がりやすいです。



- ・<sup>へや</sup>部屋の<sup>くうき</sup>空気が<sup>い</sup>入れ替<sup>か</sup>わらない
- ・<sup>ひと</sup>人がたくさんいる
- ・<sup>ちか</sup>近くで<sup>はなし</sup>話をする

質問4 <sup>ハエ</sup>や<sup>蚊</sup>から<sup>あたら</sup>新しい<sup>コロナウイルス</sup>の<sup>びょうき</sup>病気がうつりますか。

答 <sup>ハエ</sup>や<sup>蚊</sup>から<sup>びょうき</sup>病気がうつったという<sup>じょうほう</sup>情報はありません。

質問5 <sup>便</sup>から<sup>コロナウイルス</sup>はうつりますか？

答 <sup>便</sup>から<sup>ウイルス</sup>が<sup>で</sup>出ることがあります。

<sup>トイレ</sup>が<sup>よご</sup>汚れたときは、<sup>じあえんそさん</sup>次亜塩素酸ナトリウム（<sup>みせ</sup>お店で<sup>う</sup>売っている<sup>かていようひょうはくざい</sup>家庭用漂白剤，1,000ppm（1,000mg/L））や、<sup>あえんそさんすい</sup>亜塩素酸水（<sup>ゆうりえんそのうど</sup>遊離塩素濃度100ppm（100mg/L）以上），または<sup>アルコール</sup>（70%）でふいてください。

質問6 <sup>ウイルス</sup>が<sup>み</sup>見つかった<sup>くに</sup>国から<sup>き</sup>来た<sup>てがみ</sup>手紙や<sup>にもつ</sup>荷物から<sup>びょうき</sup>病気がうつりますか？

答 <sup>手紙</sup>や<sup>荷物</sup>から<sup>びょうき</sup>病気がうつったという<sup>じょうほう</sup>情報はありま



せん。

質問7 食べ物から病気はうつりますか？

答 食べ物から病気がうつったという情報は ありません。

しかし、お皿などからうつることもあるので、きれいにしておいたほうがいいです。



質問8 新しいコロナウイルスの病気が治った後、病気の症状<=熱が出る、息が苦しい、頭が痛いなど、病気がなったときに体に起こる悪いこと>が続くことがありますか。

答 新しいコロナウイルスの病気が治った後も、病気の症状が続く人がいることがわかっています。例えば、次のような症状があります。

- 食べ物の味がわからない。
- 匂いがわからない。
- 息が苦しい。
- 体がだるい。 など

[2-2. <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスの <sup>しゅるい</sup>種類が <sup>か</sup>変わることに]

質問1 <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスの <sup>しゅるい</sup>種類が <sup>か</sup>変わることに  
おし  
教えてください。

答 <sup>ほか</sup>他の <sup>お</sup>ウイルスでも <sup>あたら</sup>起こること <sup>あたら</sup>ですが、 <sup>あたら</sup>新しいコロナウ  
イルスも、 <sup>すこ</sup>少しずつ <sup>しゅるい</sup>種類が <sup>か</sup>変わっています。 <sup>しゅるい</sup>種類が <sup>か</sup>変わっ  
た <sup>へんいかぶ</sup>ウイルスのことを、「<sup>い</sup>変異株」と言います。

質問2 <sup>あたら</sup>新しい <sup>へんいかぶ</sup>コロナウイルスの <sup>へんいかぶ</sup>変異株は <sup>うつり</sup>うつりやすいの  
ですか。

答 <sup>へんいかぶ</sup>変異株は、 <sup>いま</sup>今までの <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスよりも、 <sup>うつ</sup>うつ  
りやすいです。 <sup>にほん</sup>だから、 <sup>日本</sup>では、 <sup>へんいかぶ</sup>変異株に <sup>うつ</sup>うつった <sup>ひと</sup>人が  
<sup>きゅう</sup>急に <sup>ふ</sup>増えています。

また、 <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスの <sup>びょうき</sup>病気が <sup>おも</sup>重くなりやすい  
かもしれません。 <sup>あたら</sup>だから、 <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスの <sup>びょうき</sup>病気に <sup>な</sup>な  
らないために <sup>し</sup>することを <sup>して</sup>してください。

質問3 新しいコロナウイルスの変異株がうつらないようにするには、どうしたらいいですか。

答 病気にならないためにすることは同じです。今までと同じように、次のことなどに気を付けてください。

- ・マスクを付けること
- ・手を洗うこと
- ・次の3つのことが起きるところに行かないこと
  - ① 部屋の空気が入れ替わらない
  - ② 人がたくさんいる
  - ③ 近くで話をする

[3. 病気にならないために]

質問1 病気にならないためには、どうしたらいいですか？

答 石けんやアルコールで手を洗ってください。

人が多い場所に行かないでください。

よく寝てください。

部屋の空気の入れ替えをしてください。



つぎ  
次の3つのことが 一緒に 起きないようにしてください。

・ 部屋へやの 空気くうきが 入れ替いわらない

・ 人ひとが たくさんいる

・ 近くちかで 話はなしをする

・ 歌うたったり、激はげしい運動うんどうをすると 息いきを大きおおく吸すったり 吐はいたり

するので、ウイルスが 飛とび散ちって 他ほかの人ひとに うつるかもしれ  
ません。

質問2 質しつもん問2 家かぞく族あたらに 新あたらしいコロナウイルスが うつったと思おもうとき  
は、家いえで どんなことに 気きをつければいいですか？

答 答こたえ 家かぞく族あたらは できるだけ 外そとに出でないで 自じ分ぶんが病び気ょうきでないか

注ちゅうい意いしてください。そして 次つぎの8点てんに 注ちゅうい意いしてください。

(1) 同おなじ部へや屋いっしょで一いっ緒しょにいないようにする。

できないときは 2メいじょうはなートル以上いじょうはな離なれる。カーテンなどで

部へや屋いっしょを分わける。

(2) お年としより寄とう、糖とう尿せき病うの人ひと、心しんぞう臓ぞうに病び気ょうきがある人ひと、肺はいに病び気ょうきが

ある人ひと、透とう析せきを受うけている人ひと、がんなどの薬くすりを飲のんでいる

人ひと、お腹なかに赤あかちゃんあかがいる人ひとは、ウいルすが うつつている

人の <sup>せわ</sup>世話をしないようにする。



(3) マスクをつける

(4) <sup>せつ</sup>石けんや <sup>て</sup>アルコールで <sup>あら</sup>手を洗う。



(5) <sup>まど</sup>窓を開けて <sup>くうき</sup>空気を入れ替える。



(6) うつつている人<sup>ひと</sup>が <sup>さわ</sup>触ったところは <sup>しょうどく</sup>消毒する。家庭用塩素<sup>かていようえんそ</sup>

<sup>けいひょうはくざい</sup>系漂白剤を <sup>うす</sup>薄めて <sup>あと</sup>ふいた後、<sup>みず</sup>水でふく。<sup>あえんそさんすい</sup>亜塩素酸水<sup>つか</sup>を使

ったときは、<sup>あと</sup>ふいた後<sup>のこ</sup>に残った<sup>みず</sup>水を <sup>かわ</sup>乾いた<sup>ぬの</sup>布などでま

た <sup>かわ</sup>ふいて、よく乾かしてください。

※家庭用塩素系漂白剤は、主成分が <sup>しゅせいぶん</sup>次亜塩素酸<sup>じあえんそさん</sup>ナトリウムで

あるものを、<sup>のうど</sup>濃度が 0.05% (製品<sup>せいひん</sup>の濃度<sup>のうど</sup>が 6%の場合、<sup>ばあい</sup>水<sup>みず</sup> 3

L に <sup>えき</sup>液を 25 ml) になるように <sup>うす</sup>薄めてください。

※亜塩素酸水は、<sup>ゆうりえんそのうど</sup>遊離塩素濃度が 25ppm (25mg/L) 以上 (製品<sup>せいひん</sup>

の <sup>のうど</sup>濃度<sup>いじょう</sup>が 200ppm (200mg/L) 以上 <sup>ばあい</sup>ある場合、<sup>みず</sup>水 1 L に <sup>えき</sup>液を

150 ml) になるように <sup>うす</sup>薄めてください。

(7) <sup>よご</sup>汚れた <sup>ふく</sup>服や <sup>てぶくろ</sup>ベッドシートなどは <sup>てぶくろ</sup>マスクや <sup>てぶくろ</sup>手袋をつけて  
<sup>あら</sup>洗う。

(8) <sup>はな</sup>鼻をかんだ <sup>ぶくろ</sup>ティッシュは <sup>い</sup>ビニール袋に入れて、<sup>ぶくろ</sup>袋の口<sup>くち</sup>

<sup>と</sup>を閉じて <sup>す</sup>捨てる。



質問3 濃厚接触とは何ですか？

答 病気の人と 1メートル以内で 15分以上 話をしたり、  
病気の人に触ったり することです。

質問4 「咳エチケット」とは何ですか？

答 せきやくしゃみをするときに、マスクやティッシュハン  
カチ袖肘の内側などを使って、口や鼻をおさえることです。



質問5 「接触確認アプリ」とは何ですか？

答 新しいコロナウイルスの病気になった人とあなたが同じ  
ところにいたことを教えてくれるスマートフォンのアプ  
リケーション(アプリ)です。短く言うときは、COCOAと言  
います。

このアプリをあなたも使ってください。アプリは次のと  
ころからダウンロードできます。

Google Play



<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.go.mhlw.covid19radar>

App Store



<https://apps.apple.com/jp/app/id1516764458>

つぎの3つが、このアプリのよいところです。

(1) 病気を広げないために役に立ちます。

このアプリは、あたらしいコロナウイルスの病気になった人とあなたが同じところにいたことを教えてください。だから、あなたに病気がうつったかもしれないと早くわかります。たくさんの方がこのアプリを使うことで、病気を広げないようにできます。

(2) すぐに検査を受けることができます。

あたらしいコロナウイルスの病気になった人とあなたが同じところにいたことをアプリが教えるときがあります。そ



のときは、あなたはすぐに検査を受けることができます。

検査のお金は いりません。

(3) 個人情報を使いません。

このアプリを使うとき、名前、電話番号、メールアドレスなどは必要ありません。

[4. マスク・消毒液について]

質問1 マスクを付けたら、新しいコロナウイルスの病気を広げないことができますか。

答 マスクが何でできているかで違いがあります。

①不織布<=薄いシートのような布>で作ったマスク(使い捨てマスク) ②布で作ったマスク ③ウレタンで作ったマスクの順番で、新しいコロナウイルスの病気を広げないために気を付けることができます。同じものでできたマスクでも、あなたの顔の形や大きさに合っているかどうかによっても違います。

特に、他の人と話をするときには、いつもマスクを正し

く 付けてください。

質問2 <sup>あたら</sup>新しいコロナウイルスの<sup>びょうき</sup>病気に <sup>て</sup>ならないために <sup>て</sup>手を  
<sup>あら</sup>洗うときや、<sup>つか</sup>使っているものの<sup>しょうどく</sup>消毒をするときは、  
どうしたらいいですか。

答 <sup>こたえ</sup> コロナウイルスが、<sup>ひと</sup>人の<sup>くち</sup>口や<sup>はな</sup>鼻、<sup>め</sup>目などから<sup>はい</sup>入ることで  
<sup>びょうき</sup>病気になるります。<sup>びょうき</sup>病気に <sup>て</sup>ならないためには、<sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗うこと  
や、いつも<sup>つか</sup>使っているものに <sup>つ</sup>付いた <sup>かず</sup>ウイルスの <sup>か</sup>数を <sup>へ</sup>減ら  
すことが <sup>だいじ</sup>大事です。



### (1) <sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗う

ウイルスは、<sup>みず</sup>水で <sup>あら</sup>洗って <sup>なが</sup>流すことで、<sup>か</sup>たくさん <sup>か</sup>数を <sup>へ</sup>減ら  
すことができます。だから、「<sup>あたら</sup>新しい<sup>せい</sup>生活<sup>よう</sup>様式」でも、<sup>いえ</sup>家に  
<sup>かえ</sup>帰ったら <sup>て</sup>手を<sup>あら</sup>洗うことや <sup>あ</sup>シャワーを<sup>ねが</sup>浴びることを <sup>ねが</sup>お願いし  
ています。

<sup>て</sup>手や <sup>ゆび</sup>指に <sup>つ</sup>付いた <sup>か</sup>ウイルスは、<sup>みず</sup>水を <sup>なが</sup>流して <sup>びょう</sup>15秒 <sup>て</sup>手を <sup>あら</sup>洗  
うだけで <sup>ぶん</sup>100分の1に <sup>へ</sup>減ります。<sup>せつ</sup>石けんで <sup>びょう</sup>10秒 <sup>て</sup>手を <sup>あら</sup>洗っ  
てから、<sup>みず</sup>水を <sup>なが</sup>流して <sup>びょう</sup>15秒 <sup>あら</sup>洗うと、<sup>ぶん</sup>10,000分の1に <sup>へ</sup>減りま

す。

すぐに手を洗うことができないときは、アルコール（濃度が70%から95%のエタノール）で消毒をすることもウイルスを減らすことができます。次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）は、危ないので手や指には使わないでください。亜塩素酸水も、目に入ったり肌に付かないように気を付けてください。

## (2) いつも使っているものの消毒

熱い水や、次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）、アルコールで消毒してください。

質問3 次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水は違うものですか。

答 次亜塩素酸ナトリウムと次亜塩素酸水は違うものです。

同じものだと思わないでください。



質問4 人がいるところで消毒の薬を噴霧<=水や薬を、

きかい などで こま つぶ 細かい粒にして へや なか 部屋の中などに まいた  
り、 かけたりすること > しては いけないですか。

こたえ しょうどく くすり ひと め はい 消毒の薬が 人の目に入ったり、 はだ っ 付いたり、 す こ  
吸い込 んだり するかもしれない ところで ふんむ 噴霧しないでください。

また、 しょうどく くすり 消毒の薬を マスクに ふんむ 噴霧して、 くすり す こ  
薬を 吸い込むか もしれないときに マスクを っ 付けることも しないでください。

WHO では、 つぎ 次のことを言っています。

- ・ へや なか 部屋の中などで もの しょうどく くすり 消毒の薬を ふんむ 噴霧することは やめ  
たほうがいいです。
- ・ そと 外でも、 しょうどく くすり 消毒の薬の ふんむ 噴霧は やめたほうがいいです。
- ・ そと 外でも、 ひと けんこう わる 人の健康に 悪いことがあるかもしれません。
- ・ しょうどく くすり 消毒の薬を ひと む 人に向かって ふんむ 噴霧しては いけません。

[5. びょうき しら 病気を調べて、 なお ほうほう 治す方法のこと]

しつもん 質問1 あたら しいコロナウイルスのびょうきに なっていないか しら 調べ  
てほしいのですが、 どうしたらいいですか。

こたえ ねつ 熱や せきが で 出たときは、 いつも 行っている びょういん 病院に でんわ  
電話 で そうだん 相談してください。 いつも 行っている びょういん 病院で、 あたら しいコ

コロナウイルスの病気のかもしれないとわかったときに、新しい  
 コロナウイルスの病気の検査を受けることができます。

また、どこの病院に相談していいかわからないときは、  
 「受診・相談センター」に電話してください。

「受診・相談センター」の電話番号などは下の URL から  
 見てください。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)

質問2 新しいコロナウイルスの病気の検査には、どんなものが  
 ありますか。

答 新しいコロナウイルスの病気の検査には、PCR検査、抗原  
 定性検査、抗原定量検査などがあります。検査の違いは、  
 次の表をみてください。

	抗原定性検査	抗原定量検査	PCR検査
調べる もの	ウイルスのたんぱく質(抗原)	ウイルスのたんぱく質(抗原)	ウイルスの遺伝子
どれくらい	ウイルスが多くあれば調べるこ	抗原定性検査よりも少ない量	抗原定性検査よりも少ない量

正確か	とができる	の ウイルスで 調べることで きる	の ウイルスで 調べることで きる
検査を する 場所	ウイルスを取っ た病院などで ぐに 調べること ができる	ウイルスを取っ てから 検査をす るところに 送っ て 調べる	ウイルスを取っ てから 検査をす るところに 送っ て 調べる
検査に かかる 時間	約40分	約30分	何時間も かかる

抗原定性検査と 抗原定量検査は、今まで 新しいコロナウ  
イルスの病気に なったことがあるかどうかを 調べる 検査で  
す。だから、今 病気に なっているか どうかは、わかりませ  
ん。

質問3 自分の お金で PCR検査を 受けるときに、 気を付ける  
ことは ありますか。

答 新しいコロナウイルスの病気の 検査は、 次の 2つのうち

1つでも <sup>あ</sup>当てはまる <sup>ひと</sup>人は、<sup>かね</sup>お金が <sup>か</sup>かかりません。

・<sup>ねつ</sup>熱や <sup>で</sup>せきが <sup>ひと</sup>出ている <sup>ひと</sup>人

・<sup>あたら</sup>新しい <sup>びょうき</sup>コロナウイルスの <sup>ひと</sup>病気に <sup>のうこうせつしよく</sup>なった <sup>ひと</sup>人と <sup>のうこうせつしよく</sup>濃厚接触  
が <sup>ひと</sup>あった <sup>ひと</sup>人

でも、<sup>つぎ</sup>次のような <sup>けんさ</sup>ときは、<sup>かね</sup>検査の <sup>かね</sup>お金を <sup>じぶん</sup>自分で <sup>はら</sup>払わな  
ければ <sup>い</sup>けません。

・<sup>しごと</sup>仕事で <sup>がいこく</sup>外国に <sup>い</sup>行くときなどに、<sup>かいしゃ</sup>会社が <sup>けんさ</sup>検査を <sup>して</sup>ほし  
<sup>い</sup>いと <sup>い</sup>言ったとき

・<sup>とお</sup>遠くに <sup>す</sup>住んでいる <sup>かぞく</sup>家族に <sup>あ</sup>会いに行く <sup>い</sup>などの <sup>りゆう</sup>理由で、  
<sup>じぶん</sup>自分から <sup>けんさ</sup>検査を <sup>して</sup>ほしいと <sup>ねが</sup>お願いしたとき

<sup>じぶん</sup>自分で <sup>かね</sup>お金を <sup>はら</sup>払わなければ <sup>い</sup>けない <sup>けんさ</sup>検査のことを、「<sup>じ</sup>自費  
<sup>けんさ</sup>検査」と <sup>い</sup>言います。

<sup>じ</sup>自費検査を <sup>けんさ</sup>するとき、<sup>けんさ</sup>検査だけ <sup>びょういん</sup>する <sup>けんさ</sup>病院と、<sup>けんさ</sup>検査と  
<sup>いっしょ</sup>一緒に <sup>いしや</sup>医者が <sup>からだ</sup>あなたの <sup>ちようし</sup>体の <sup>み</sup>調子を <sup>びょういん</sup>見てくれる <sup>けんさ</sup>病院が  
あります。<sup>じ</sup>自費検査をして <sup>いんせい</sup>陰性<=ウイルス なし>でも、  
<sup>いしや</sup>医者が <sup>からだ</sup>あなたの <sup>ちようし</sup>体の <sup>み</sup>調子を <sup>み</sup>見ていない <sup>けんさ</sup>ときは、<sup>けんさ</sup>もしか  
したら <sup>あたら</sup>新しい <sup>びょうき</sup>コロナウイルスの <sup>けんさ</sup>病気に <sup>な</sup>っているかも <sup>けんさ</sup>し  
れません。

検査<sup>けんさ</sup>だけをして 陽性<sup>ようせい</sup><=ウイルスあり>に なったとき  
は、あなたが 良<sup>い</sup>いと言<sup>い</sup>ったときだけ、検査<sup>けんさ</sup>をした ところ  
から 病院<sup>びょういん</sup>に あなたが 陽性<sup>ようせい</sup>に なったことを 教<sup>おし</sup>えます。  
そのときには、あなたに 「医者<sup>いしゃ</sup>に 体<sup>からだ</sup>の 調子<sup>ちょうし</sup>を 見<sup>み</sup>てもら  
った 方<sup>ほう</sup>が いいです。」と 教<sup>おし</sup>えます。

自費<sup>じひけんさ</sup>検査は できるだけ 次<sup>つぎ</sup>の どちらかの ところでは  
方<sup>ほう</sup>が いいです。

・検査<sup>けんさ</sup>と 一<sup>いっしょ</sup>緒<sup>しょ</sup>に 医者<sup>いしゃ</sup>が あなたの 体<sup>からだ</sup>の 調子<sup>ちょうし</sup>を 見<sup>み</sup>てく  
れる ところ

・検査<sup>けんさ</sup>だけをして 陽性<sup>ようせい</sup><=ウイルスあり>に なったと  
き、検査<sup>けんさ</sup>をした ところから 病院<sup>びょういん</sup>に あなたが 陽性<sup>ようせい</sup>に な  
ったことを 教<sup>おし</sup>えてくれる ところ

質問<sup>しつもん</sup> 4 新<sup>あたら</sup>しいコロナウイルスの病<sup>びょうき</sup>気で 入<sup>にゅういん</sup>院<sup>いん</sup>したあと、どう  
したら 退<sup>たいいん</sup>院<sup>いん</sup>できますか。

答<sup>こたえ</sup> 1. 熱<sup>ねつ</sup>や せきがある人

《人工呼吸器<sup>じんこうこきゅうき</sup>などを 使<sup>つか</sup>わなかったとき》

(1) 次<sup>つぎ</sup>の どちらにも 当<sup>あ</sup>てはまるときは、検査<sup>けんさ</sup>をしない



で退院できます。

・病気になるってから10日が過ぎた後

・薬を飲まなくても熱が下がって、せきなどが少なくなってから72時間が過ぎた後

(2) 病気になるってから10日が過ぎていなくても、次に当てはまるときは退院できます。

① 薬を飲まなくても熱が下がって、せきなどが少なくなってから24時間過ぎた後に検査をして、陰性<=ウイルスなし>になる。(1回目)

② それから24時間過ぎた後にもう一度検査をして、陰性になる。(2回目)

《人工呼吸器などを使ったとき》

(3) 次のどちらにも当てはまるときは、検査をしないで退院できます。(※)

・病気になるってから15日が過ぎた後

・薬を飲まなくても熱が下がって、せきなどが少なくなってから72時間が過ぎた後

(4) 病気になるってから20日が過ぎていなくても、次

に 当てはまるときは 退院できます。

① 薬を 飲まなくても 熱が 下がって、せきなどが  
少なくなってから 24時間 過ぎた 後に 検査をして、  
陰性になる。(1回目)

② それから 24時間 過ぎた 後に もう一度 検査をし  
て、陰性になる。(2回目)

(※) (3) のときは、病気になる前から 20日が 過ぎる  
まで、退院してからも 新しいコロナウイルスの病気が  
他の 人に うつらないように 気を付けます。

## 2. 熱やせきがない人

(1) 陽性<=ウイルスあり>になった 検査をした日か  
ら 10日が 過ぎたら、検査をしないで 退院できます。

(2) 次に 当てはまるときも 退院できます。

① 陽性になった 検査をした日から 6日が 過ぎた  
後、検査をして、陰性になる。(1回目)

② その 24時間後に もう一度 検査をして、陰性に  
なる。(2回目)

自分の家や ホテルなどで 病気を治すときも、入院したときと同じように、2回の検査で陰性になったら終わりにすることができます。

質問5 新しいコロナウイルスの病気になると、免疫<=もう一度同じ病気のウイルスが体にいったとき、そのウイルスから守って、病気にならないようにする体の仕組み>ができますか。

答 ウイルスに免疫ができるとは、ウイルスから体を守るための「抗体」というものが作られることを言います。一度「抗体」ができると、次に同じウイルスが体にいったとき、病気になりにくくなったり、病気になっても治りやすくなったりします。

新しいコロナウイルスの病気になると、体が「抗体」を作れることはわかっています。でも、「抗体」がいつまであるか、「抗体」がどれくらい体を守ってくれるのかなど、詳しいことはわかりません。新しいコロナウイルスの病気になった人が、また病気になることもあるかもしれません。

だから、「一度、<sup>いちど</sup> <sup>あた</sup>新しいコロナウイルスの<sup>びょうき</sup>病気に なったので、  
何<sup>なに</sup>をしても <sup>だいじょうぶ</sup>大丈夫」と <sup>かんが</sup>考えるのは、 やめてください。

質問6 <sup>びょうき</sup>どのようなときに 病気が ひどくなりますか？

答 <sup>こたえ</sup> ウイルスがうつっても ひどくならなかった<sup>ひと</sup>人や、 <sup>なお</sup> <sup>ひと</sup>治る人も  
<sup>おほ</sup>多いです。しかし、 ひどくなるときは <sup>ねつ</sup>熱が だたり <sup>いき</sup>息が <sup>くる</sup>苦し  
いことが <sup>しゅうかん</sup>1週間ほど <sup>つづ</sup>続いて、 <sup>きゅう</sup>急に <sup>からだ</sup>体が とても だるくな  
<sup>ひと</sup>る <sup>おほ</sup>人が多いです。

<sup>びょうき</sup>病気が ひどくなると、 <sup>いき</sup> <sup>す</sup>息を吸ったり <sup>は</sup>吐いたりすることを <sup>たす</sup>助  
<sup>きかい</sup>ける機械を つけることになります。インフルエンザより <sup>なが</sup>長く  
<sup>にゅういん</sup>入院する<sup>ひと</sup>人もいます。

<sup>とく</sup>特に <sup>おとしより</sup>お年寄や <sup>とうようびょう</sup>糖尿病や <sup>こうけつあつ</sup>高血圧の人は <sup>びょうき</sup>病気が ひどくな  
る かもしれません。

<sup>にほん</sup>日本の検査で 「<sup>ようせい</sup>陽性 <=ウイルスあり>」で <sup>びょうき</sup>病気になる  
<sup>ひと</sup>人のうち ひどくなって、 <sup>いき</sup> <sup>す</sup>息を吸ったり、<sup>は</sup>吐いたりすることを <sup>たす</sup>助  
<sup>きかい</sup>ける機械などを <sup>つ</sup>つけた<sup>ひと</sup>人は、 <sup>すく</sup>3%より少ないです。 <sup>ちゅうごく</sup>中国のデ  
ータでも ひどくなる<sup>ひと</sup>人は <sup>すく</sup>20%より少ないです。

質問7 新しいコロナウイルスの病気を治す方法はありますか？

答 熱やせきがでなくなり、ウイルスが検査でなくなつたときに治つたと考えます。レムデシビルという薬を使うことができるようになりましたが、病気がひどくなつた人にだけ使う薬です。

病気がなつたときは、病気の状態に合わせて、熱やせきの薬で、体が弱くならないようにします。その間に体が病気を治します。

質問8 新しいコロナウイルスの病気を治すために薬を使うことができるようになりますか？

答 次のような薬を、新しいコロナウイルスの病気が治るか、安全な薬かを調べています。

- ・ウイルスが人の体に入ったり、体の中で増えることを止めることができる薬
- ・新しいコロナウイルスが起こす熱やせきなどを止めることができる薬

もう 使う<sup>つか</sup>ことができるようになった<sup>くすり</sup>薬<sup>くすり</sup>もあります。

### ○レムデシビル

レムデシビルは、もともと ウイルスが 増<sup>ふ</sup>えないようにする  
エボラ出血熱<sup>しゅっけつねつ</sup>の薬<sup>くすり</sup>です。日本<sup>にほん</sup>で 初<sup>はじ</sup>めて 新<sup>あた</sup>しいコロナウイ  
ルスの病<sup>びょう</sup>気を 治<sup>なお</sup>す薬<sup>くすり</sup>として 新<sup>あた</sup>しいコロナウイルスの病<sup>びょう</sup>気  
が ひと<sup>ひと</sup>に 使う<sup>つか</sup>ことができるようになりまし<sup>た</sup>。

### ○デキサメタゾン

デキサメタゾンは、今<sup>いま</sup> 日本<sup>にほん</sup>では 他<sup>ほか</sup>の病<sup>びょう</sup>気を 治<sup>なお</sup>すために 使<sup>つか</sup>  
っている薬<sup>くすり</sup>です。イギリスは、この薬<sup>くすり</sup>を 使<sup>つか</sup>う 試<sup>し</sup>験<sup>けん</sup>を して、  
新<sup>あた</sup>しいコロナウイルスの病<sup>びょう</sup>気で 死<sup>し</sup>ぬ 人<sup>ひと</sup>が 少<sup>すく</sup>なくなると 言<sup>い</sup>  
っています。

### ○バリシチニブ (オルミエントとも 言<sup>い</sup>います)

バリシチニブは、今<sup>いま</sup> 日本<sup>にほん</sup>では 他<sup>ほか</sup>の病<sup>びょう</sup>気を 治<sup>なお</sup>すために 使<sup>つか</sup>  
っている薬<sup>くすり</sup>です。バリシチニブと レムデシビルを いっしょに  
使<sup>つか</sup>った 場<sup>ば</sup>あ<sup>い</sup>い、新<sup>あた</sup>しいコロナウイルスの病<sup>びょう</sup>気<sup>が</sup> よくなる まで

の時間<sup>じかん</sup>が短<sup>みじか</sup>くなったことがわかりました。日本<sup>にほん</sup>では、4月<sup>がつ</sup>  
23日<sup>にち</sup>に使う<sup>つか</sup>ことができるようになりました。

○トシリズマブ（アクテムラとも言<sup>い</sup>います）

トシリズマブは、今<sup>いま</sup>日本<sup>にほん</sup>では他<sup>ほか</sup>の病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>を治<sup>なお</sup>すために使<sup>つか</sup>  
ている薬<sup>くすり</sup>です。新<sup>あたら</sup>しいコ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>の病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>を治<sup>なお</sup>す薬<sup>くすり</sup>と  
して使<sup>つか</sup>うことができるか調<sup>しら</sup>べています。

○ファビピラル（アビガンとも言<sup>い</sup>います）

ファビピラルは、ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>が増<sup>ふ</sup>えないようにするインフル  
エンザ<sup>えんざ</sup>の薬<sup>くすり</sup>です。今<sup>いま</sup>、新<sup>あたら</sup>しいコ<sup>こ</sup>ロ<sup>ろ</sup>ナ<sup>な</sup>ウ<sup>う</sup>イ<sup>い</sup>ル<sup>る</sup>ス<sup>す</sup>の病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>を治<sup>なお</sup>す  
薬<sup>くすり</sup>として使<sup>つか</sup>うことができるか調<sup>しら</sup>べています。でも、お腹<sup>なか</sup>の  
中<sup>なか</sup>の赤<sup>あか</sup>ちゃんには悪<sup>わる</sup>いので使<sup>つか</sup>うことができない人<sup>ひと</sup>もいます。

他<sup>ほか</sup>にも、い<sup>い</sup>ろ<sup>ろ</sup>い<sup>ろ</sup>な薬<sup>くすり</sup>を使<sup>つか</sup>う試<sup>し</sup>験<sup>けん</sup>を<sup>を</sup>して<sup>して</sup>います。体<sup>からだ</sup>に  
悪<sup>わる</sup>いこと<sup>こと</sup>が<sup>が</sup>あ<sup>あ</sup>る<sup>る</sup>か<sup>か</sup>も<sup>も</sup>し<sup>し</sup>れ<sup>れ</sup>ない<sup>ない</sup>ので、病<sup>びょう</sup>気<sup>き</sup>が<sup>が</sup>治<sup>なお</sup>るか<sup>か</sup>、安<sup>あん</sup>全<sup>ぜん</sup>か<sup>か</sup>を  
調<sup>しら</sup>べています。

質問9 ワクチンは使うことができるようになりますか。

答 日本では、ファイザー、モデルナ、アストラゼネカという

3つの会社から、ワクチンを買う約束をしています。1億5,700万人の人がワクチンを使うことができます。

今、日本では、ファイザーとモデルナのワクチンを使っています。

今は、医者や看護師、お年寄など必要な人から順番に使っています。その後は、新しいコロナウイルスの病気がひどくなりやすい人（※）などから使う予定です。（※糖尿病の人、心臓に病気がある人、肺に病気がある人、がんなどの薬を飲んでいる人など）

ワクチンを使う前に、あなたの住んでいる町が、あなたに次の書類を届けます。

- ・接種券<=ワクチンを使うために必要な書類>
- ・新しいコロナウイルスの病気のワクチンのお知らせ

ワクチンを使いたいときに、どこに電話するか、何を持って行くかなどは、あなたの住んでいる町があなたに教えます。あなたの住んでいる町からこの書類が届くまで



ま  
待ってください。

あなたの 住んでいる 場所が、あなたの 在留カードに 書  
いてある 場所と 違う ときは、書類が 届きません。住んでい  
る 町の 役所に行き、相談してください。

ワクチンを使うときに、お金は かかりません。

質問 10 電話や インターネットで、医者に 病気かどうか みて  
もらったり、薬を もらったり したいです。どうしたら  
できますか。

答 まずは、いつも行く 病院に できるかどうか 聞いてくだ  
さい。いつも行く 病院が ないときは、次のページを 見て  
ください。電話や インターネットで みてもらえる 病院が  
書いてあります。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/rinsyo/index\\_00014.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/rinsyo/index_00014.html)



[6. お腹に 赤ちゃんがいる人や 小さな 子どもについての  
質問]

質問 1 お腹に 赤ちゃんがいる人が 新しいコロナウイルスの

びょうき びょうき  
病気になるると、病気が ひどくなりますか。

こたえ げつ なが なか あか ひと あたら  
答 8か月より 長く お腹に 赤ちゃんがいる人は、新しいコ  
ロナウイルスの病気に なるると、赤ちゃんが 早く 生まれてきた  
り、病気が ひどくなったり することが あります。だから、  
びょうき ほか ひと き つ  
病気にならないように、他の人より 気を付けてください。



しつもん びょういん かぞく あ あか  
質問2 病院では 家族に 会うことが できなかつたり、赤  
ちゃんを 産むときに 家族が 一緒に いては いけなかつたり  
しますが、 どうしてですか。

こたえ びょういん なか あか ひと  
答 病院には、お腹に 赤ちゃんがいる人が たくさん います。  
また、いしゃ かんごし あたら びょうき  
また、医者や 看護師が 新しいコロナウイルスの病気に な  
ったときは、病院で 赤ちゃんを 産むことが できなくなり  
ます。

びょういん なか あたら びょうき  
病院の 中で 新しいコロナウイルスの病気が うつらない  
ように することが 必要です。だから、病院は、家族に 会  
うことが できないなどの 決まりを つく 作っています。

しつもん なか なか あか ひと しゅうかん かい  
質問3 お腹の中に 赤ちゃんがいる人は、4週間に1回など、

き 決まったときに びょういん 病院に いきますが、 いく かいすう 回数 を へ 減ら  
したほうが いいですか。

こたえ じぶん き 自分で 決めないで、 いつも いく びょういん 病院の いしゃ 医者に そうだん  
相談し  
てください。

いしゃ そうだん 医者と 相談してからなら、 びょういん 病院に いく かいすう 回数 を 減らすこ  
とができます。

しつもん とお す 質問 4 遠くに 住んでいる 家族のところに 行って、 そこで  
あか う 赤ちゃんを 産むのは やめたほうが いいですか。

こたえ なか なか あか ひと 今 す 答 お腹の中に 赤ちゃんがいる人は、 なるべく 今 住んでいる  
ところで あか う 赤ちゃんを 産むことを ねが お願いしています。

これから とお す 家族のところに 行って、 そこ  
で あか う 産みたいと かんが 考えている 人は、 いしゃ 助産師  
と そうだん き 相談して 決めてください。

しつもん なか あか しごと い 質問 5 お腹に 赤ちゃんが いるので、 仕事に 行くことが  
しんぱい 心配ですが、 どうしたら いいですか。

こたえ なか なか あか ひと しごと ひと あたら 答 お腹の中に 赤ちゃんがいる人で 仕事をしている人は、 新

しいコロナウイルスの**びょうき**のことで とても**しんぱい**だと思**おも**います。

この**しんぱい**が、お**なか**の中**なか**に**あか**ちゃん**ひと**がいる人**ひと**や お**なか**の中**なか**の**あか**ちゃん**かた**の **けんこう**に**わる**いときは、**いしや**や **じょさんし**が **しごと**のやり方**かた**を変**か**えてくださいと **い**うとき**い**があります。そのときは、**かいしや**会社に **そうだん**相談**い**してください。会社**かいしや**が **びょうき**コロナウイルスの**びょうき**が う**うつり**にくい **しごと**仕事**か**に変**か**えたり、**いえ**家**しごと**で **しごと**仕事**しごと**をするように **い**てくれる**い**ことが **あ**ります。

**しんぱい**心配**いしや**なときは、**いしや**医者**じょさんし**や **じょさんし**助産師**そうだん**に **そうだん**相談**い**してください。

**しつもん** **あか**質問**う**6 **あか**赤ちゃん**う**を **う**産む**かなら**ときに、**あか**マスク**つ**を **かなら**必**つ**ず **かなら**付**つ**けな**かなら**ければ **あか**ならない**あか**のですか。

**こたえ** **あか**答**う** **あか**赤ちゃん**う**を **う**産む**あか**ときは、**あか**マスク**つ**を **あか**付**つ**けなく**あか**ても **あか**いい**あか**です。  
でも、**あか**赤ちゃん**う**を **う**産む**あか** **びょういん**病院**いしや**の **いしや**医者**いしや**が、**あか**マスク**つ**を **あか**付**つ**けて **あか**ほしい**あか**と **あか**い**あか**うこと**あか**がある**あか**かもしれ**あか**ません。**いしや**医者**そうだん**に **そうだん**相談**い**して **あか**ください**あか**。

**しつもん** **かあ**質問**あたら**7 **あたら**お母**あたら**さんが **あたら**新**あたら**しい**あたら**コロナウイルスの**あたら**病**あたら**気**あたら**にな**あたら**ったと **あたら**き、**あたら**母**あたら**乳**あたら**を **あたら**あ**あたら**げる**あたら**ことで **あたら**あ**あたら**ちゃん**あたら**が **あたら**病**あたら**気**あたら**にな**あたら**ることが

ありますか。

こたえ ぼにゅう  
答 母乳を あげることで あか 赤ちゃんが あたら 新しいコロナウイルス  
びょうき  
の病気に なったことは ありません。でも、 ぼにゅう 母乳を あげると  
あか 赤ちゃんの すぐ ちか 近くに いることや、 つばが と 飛ぶこと  
で、 あたら 新しいコロナウイルスの びょうき 病気が うつるかもしれません。  
あか 赤ちゃんに ぼにゅう 母乳を あげるときは、 かぞく 家族や いしや 医者と よ  
そうだん  
く 相談してください。

しつもん しょうがくせい  
質問8 小学生に なる まえ 前の 子どもも、 マスクを つけます  
か。

こたえ しょうがくせい  
答 小学生に なる まえ 前の 子どもが マスクを つけるときは、  
き 気を付けてください。

さい ちい こ  
2歳よりも 小さい 子どもは、 マスクを つけない ほうが い  
いです。いき 息が くる 苦しくなったり、 たいちょう わる 体調が 悪くなったりします。  
また、 じぶん 自分で マスクを はず 外すことが できないからです。いき  
できなくなったり、 ねっちゅうしょう 熱中症に なるかもしれません。

さい おお こ  
2歳よりも 大きい 子どもでも、 マスクを つけるときは こ  
どもの たいちょう 体調に よく き 気を付けてください。たいちょう わる こ  
体調が 悪い 子ど

もは、マスクを 付けなくても いいです。

[7. 学校についての質問]

質問1 学校は どのように 授業などを していきますか。

答 新しいコロナウイルスの病気には、これからも 長い間 気を付けなくてはなりません。

国は、学校に 新しいコロナウイルスの病気を 広げないために 気を付けることを お願いしています。例えば、次のような 決まりを 伝えています。

- ・手を 洗う。
- ・咳エチケット<=せきや くしゃみをするときに、マスクや ティッシュ ハンカチ 袖 肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること>を守る
- ・空気を 入れ替える
- ・「新しい生活の仕方」をする
- ・授業や 部活や 給食など、何をするかに合わせて、病気を 広げないために できることをする



質問2 どのような場合に 学校が お休みに なりますか。また、お休みのとき、 どのようなことに 気を付ければ いいですか。

答 学校がお休みに なるのは、 子どもや 先生が 新しいコロナウイルスの病気に なって、 学校の中 で 病気が 広がっている 場合などです。

学校が お休みに なるときは、 保健室の 先生や、 スクールカウンセラー（※）が 話を 聞きます。 子どもの 心のケアを します。

※ スクールカウンセラーとは、 学校に行っている 子どもの心のケアを する人です。 子どもたちの 困ったことや 心配なことを 聞いて、 どうしたらいいか 一緒に 考えます。

質問3 大学の 授業は どうなりますか。 どのようなことに 気を付ければ いいですか？

答 大学では、 学生が 安心して 勉強が できるように、 次の2つの 授業を します。

- ・ 新しいコロナウイルスの病気が 広がらないように 気を付けて、 学校に 来てもらう 授業

・インターネットを <sup>つか</sup> 使って <sup>いえ</sup> 家で <sup>み</sup> 見る <sup>じゆぎょう</sup> オンライン授業

<sup>だいがく</sup> 大学などの <sup>じゆぎょう</sup> 授業では、<sup>あた</sup> 新 <sup>あ</sup> しい <sup>びょうき</sup> コロナウイルスの病気は <sup>ほ</sup> ほとんど <sup>ひろ</sup> 広がっていません。

<sup>だいがく</sup> 大学では、<sup>つぎ</sup> 次のようなときに <sup>あた</sup> 新 <sup>あ</sup> しい <sup>びょうき</sup> コロナウイルスの病気が <sup>ひろ</sup> 広がっているので、<sup>き</sup> 気を付けて <sup>つ</sup> ください。

・<sup>だいがく</sup> 大学の <sup>ともだち</sup> 友達などと <sup>いっしょ</sup> 一緒に <sup>さけ</sup> お酒を <sup>の</sup> 飲むとき

・<sup>だいがく</sup> 大学の <sup>りょう</sup> 寮 <= 同じ <sup>おな</sup> 学校に <sup>がっこう</sup> 行っている人が、<sup>い</sup> 一緒に <sup>ひと</sup> 住む <sup>いっしょ</sup> ところ > に <sup>す</sup> いるとき

・<sup>ぶかつ</sup> 部活 <= <sup>じゆぎょう</sup> 授業が <sup>お</sup> 終わった <sup>あと</sup> 後や <sup>やす</sup> 休みの日に、<sup>ひ</sup> 学校で <sup>がっこう</sup> 同じ <sup>おな</sup> クラブに <sup>はい</sup> 入っている <sup>ひと</sup> 人たちが <sup>あつ</sup> 集まって、<sup>うんどう</sup> 運動などを <sup>す</sup> すること > を <sup>す</sup> するとき

<sup>しつもん</sup> 質問 4 <sup>ほいくえん</sup> 保育園・<sup>ほうかごじどう</sup> 放課後児童クラブは <sup>ひら</sup> 開いていますか？

<sup>こたえ</sup> 答 <sup>ほいくえん</sup> 保育園・<sup>ほうかごじどう</sup> 放課後児童クラブは <sup>ひら</sup> いつもどおり <sup>ひら</sup> 開きます。

でも、<sup>あた</sup> 新 <sup>あ</sup> しい <sup>びょうき</sup> コロナウイルスの病気に <sup>ひと</sup> なった人が <sup>いた</sup> いたり、<sup>あた</sup> 新 <sup>あ</sup> しい <sup>びょうき</sup> コロナウイルスの病気に <sup>ひと</sup> なった人が <sup>おほ</sup> とても <sup>おほ</sup> 多い <sup>おほ</sup> ところでは、<sup>ほいくえん</sup> 保育園などが <sup>やす</sup> 休みになる <sup>おほ</sup> ことがあります。



質問5 部活をするときは、どんなことに気を付ければいいですか？

答 学校で新しいコロナウイルスの病気を広げないための決まりがあります。部活をするときは、その決まりを守ってください。

質問6 子どもが学校で嫌なことをされないために、国は何をしていますか？

答 新しいコロナウイルスの病気のことで、子どもたちが嫌なことをされてはいけません。文部科学省は、子どもたちが嫌なことをされないために、次のことをしています。

1. 嫌なことをしたり、嫌なことをされたりしないために、お知らせをしたり、お知らせの動画を作ったりしています。
2. インターネットを使うとき、困ったことが起きないように、先生や子どもたちに読んでもらうお知らせを作って、配っています。
3. SNSなどを使って、子どもたちの相談を聞くための

じゅんび  
準備を しています。