



新型コロナウイルス (COVID-19) の検査結果が陽性だったとき取るべき行動

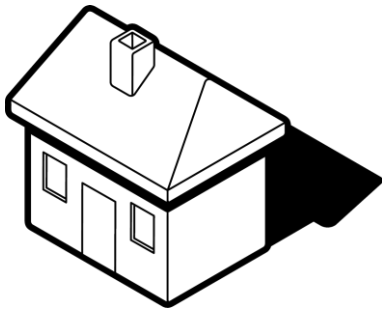
What to do if you've tested positive for coronavirus (COVID-19) – Japanese

新型コロナウイルス (COVID-19) の検査結果が陽性だったときは

検査結果が陽性だった方は Department of Health and Human Services [保健福祉省] から安全であると通知を受けるまで、自己隔離をしなければなりません。この指導に従うことは法により義務付けられており、重要なことです。

詳細情報は、1800 675 398 のコロナウイルス・ホットラインにお電話のうえ、お問い合わせください(週 7 日・24 時間対応)。

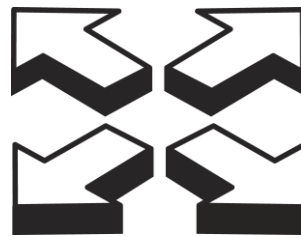
ホットラインにお電話の際は、ゼロ(0)番のオプションを選ぶと通訳サービスを利用できます。その他のお電話で通訳を必要とする場合は、まず 131 450 の TIS National にお電話ください。



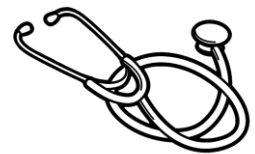
外出せずに自宅待機



手洗いをして、咳やくしゃみは覆う



家族や友人からも自分を隔離



医療支援が必要ななら医師かホットラインに電話

なぜ自己隔離する必要があるのですか？

あなたは新型コロナウイルスの検査結果が陽性だったため、他の人にも感染していく可能性が高いことから、自己隔離をしなければなりません。あなたの家族やコミュニティを守るための一番の対策は、外出せずに自宅待機して他の人に近づかない(物理的距離を取る)ことです。隔離はストレスを生むものですが、新型コロナウイルスの感染拡大防止につながります。

自己隔離とは、医療ケアまたは緊急事態を除くいかなる理由でも、自宅もしくは宿泊施設から外出してはいけないという措置です。対象となる方は、運動のための外出も認められません。自己隔離が義務付けられている期間中に外出すると、最大 4,957 ドルの罰金を科される可能性があります。自宅待機して安全に過ごしてください

あなたの知っている人で症状が出ている方がいれば、その人も検査を受けて自宅待機をするべきです。

どこで自己隔離すれば良いのですか？

どこにも立ち寄りず、すみやかに自己隔離する場所に向かってください。自己隔離の場所は通常は自宅ですが、保健福祉省は自宅以外の適切な場所での自己隔離を認める場合があります。

すみやかに自己隔離する場所に向かってください。

この状況を誰に伝えなくてはいけないのでしょうか？

陽性の検査結果の通知を受けた後は、ご自身の雇用主にそのことを知らせなければなりません。また、Close Contact[濃厚接触者]にも知らせてください。「濃厚接触者」とは、あなたが感染させてしまった可能性がある人を指し、同居している方や、緊密に仕事をしている同僚、交友上の集まりで同席した人などが含まれます。

あなたと同居している人も、新型コロナウイルスに感染している可能性が高いため、全員が自己隔離する必要があります。この場合、同居している人にはこどもも含まれます。

陽性の検査結果が出た後はどうなるのでしょうか？

公衆衛生担当チームが、あなたが接触を持った人についてお話を伺います。このチームが、濃厚接触があったと思われる人たちに連絡します。また、あなたの自己隔離先や、同居している人についての情報も記録します。

公衆衛生チームは定期的にあなたと連絡を取ります。あなたの方からも、追加の支援が必要なときや、安全や健康を維持するための質問があるときに、いつでもチームに連絡することができます。自己隔離は、チームから隔離を終えて問題ないと通知されるまで続けなければなりません。

自己隔離中に安全に過ごすために

受診や医療目的または緊急事態以外の目的で、自宅や宿泊施設から外出してはいけません。

- 自宅で自分を他の人から隔離するために、他の人とは別の部屋にいるようにする。
- こまめに手を洗い、咳やくしゃみは覆う。
- 他の人と同室にいるときは使い捨てマスク(サージカルマスク)を着用して、1.5mの距離を保つ。
- 可能であれば、他の人とは別のバスルームを使う。
- 家庭用品(お皿やカップなどの食器類、ナイフやフォークなどのシルバー類を含む)の共用は避ける。
- 家具等の表面(テーブルやドア、キーボード、蛇口、ノブなど)の清掃をする。
- 汚れ物を扱うときは使い捨てのマスクと手袋を着用する。
- 使用済みの手袋やマスクなどの汚染されたものは、袋などをライナーとして付けたゴミ箱に捨てる。
- 自己隔離している自宅または宿泊施設の中に来客を迎えない。
- 一軒家やアパートにお住まいの方は、自宅の庭やバルコニーに出ることは認められています。また、宿泊施設であれば、その施設内での移動時には使い捨てマスクを着用するようにする。

食事その他の必要品は、自己隔離する必要が無い家族や友人に頼んで入手してください。

自己隔離が義務付けられている期間中に外出すると、最大 4,957ドルの罰金を科される可能性があります。自宅待機して安全に過ごしてください。

症状のモニタリング

症状が悪化しつつも重症にはなっていない場合は、かかりつけ医に電話してください。医療上の緊急事態(例: 呼吸困難)であれば、000に電話して救急車を要請してください。救急車手配の担当者に、自分が新型コロナウイルス(COVID-19)に感染していることを伝えてください。

自己隔離中も心身の健康を維持しましょう

自己隔離は大変なことであり、こどもにとってはなおさら大変なことです。

- 同じ家に住んでいる家族等に話しかけましょう。また、新型コロナウイルスについての情報を理解することで、不安も軽減されます。
 - 可能であれば、雇用主に相談して在宅勤務できるようにしましょう。
 - お子様の自宅学習をサポートしてください。オンラインで利用できるリソースにアクセスしましょう。
 - 電話やメール、SNSを活用して家族や友人と連絡を取り合しましょう。
 - 自己隔離は長期間続くわけではないということを忘れないでください。
 - 睡眠やウェルビーイング、自宅での運動についてのアドバイス等のリソースに、オンラインでアクセスしましょう。[.Wellbeing Victoria](https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria) <https://www.together.vic.gov.au/wellbeing-victoria> では、動画も視聴できます。
- 自己隔離中に不安等にうまく対処できていない方は、かかりつけ医もしくはつぎのサービスにご相談ください：

- [Lifeline Australia](https://www.lifeline.org.au/) <<https://www.lifeline.org.au/>> 電話：13 11 14
常時対応で危機的状況への支援を提供するサポート。
- [Beyond Blue](https://www.beyondblue.org.au/) <<https://www.beyondblue.org.au/>> 電話：1300 22 4636
Beyond Blue は、自己隔離中の方を対象に専門家による支援を提供しています。
- [Kids Helpline](https://www.kidshelpline.com.au/) <<https://www.kidshelpline.com.au/>> 電話：1800 551800
子どもや若者向けの、プライバシーが保護されたかたちでの無料カウンセリングサービス。

支援が用意されています

ビクトリア州の労働者で新型コロナウイルス陽性と診断された方、または陽性が確認された方の濃厚接触者で、条件を満たしている方には、1,500ドルの一時金が支援金として給付されています。詳細はつぎのリンクで確認してください：[Pandemic Leave Disaster Payment \[パンデミック休暇災害一時金\]](https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment)
<<https://www.servicesaustralia.gov.au/individuals/services/centrelink/pandemic-leave-disaster-payment>>。

友人や家族からの支援が得られない方を対象に、食料や衛生品が入った Emergency Relief Package [緊急支援パッケージ]が用意されています

支援や緊急支援パッケージ、食料品・日用品の入手についての情報は、[DHHS.VIC \[ビクトリア州保健福祉省\] – 検疫と自己隔離](https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/self-quarantine-coronavirus-covid-19>> のウェブサイトを確認するか、**1800 675 398** のコロナウイルス・ホットラインにお電話ください。

ケア提供者／介護者およびその他の家族・同居者の方向けの情報

コロナウイルスに感染したご家族のお世話や介護をしている場合、ご自宅にお住まいのすべての方の安全を維持するために守るべき重要なことがいくつかあります：

- 自己隔離中の感染者が他の人から離れてひとつの部屋に留まっているようにする。
- 可能であれば、その部屋のドアは閉めて、窓を開けておく。
- ケア提供者／介護者の人数は最小限に抑える。
- その部屋に入る前と部屋から出た後は、必ず石鹸で手を洗うか消毒液で手を消毒する。
- 感染者の食器や調理器具は、家に住んでいる他の人のものと別のものにする。
- 使用できるものがあれば、感染者の部屋に入るときはサージカルマスク(使い捨てマスク)を着用する。使い捨てマスクが無い場合は、スカーフやバンダナなどのフェイスカバーリングを使用する。
- テーブルやドア、キーボード、蛇口、ノブなど頻繁に人が触れる家具等の表面は、こまめに清掃・消毒する。
- ティッシュやマスクは密閉したビニール袋に入れて捨てる。
- 洗濯物の取り扱い時にはマスクと手袋を着用し、洗濯機の設定温度を最高にして洗濯する。
- 訪問者を招いたり受け入れたりしない。

自己隔離中の感染者の具合が悪くなってきたら、**1800 675 398** のコロナウイルス・ホットラインに電話で相談してください。医師の診療を受けに行く場合は事前に電話して、医療機関側が準備・対応できるようにしましょう。

症状のモニタリング

介護や世話をしている人が呼吸困難などのなんらかの深刻な症状をひとつでも発症したときは、**ゼロゼロゼロ番(000)**に電話して、救急車を手配してください。

他の人にもなんらかの症状がひとつでも見られたら、検査を受けて自宅待機してください。

つぎのような症状がひとつでもあるときは、検査を受けましょう: 発熱、悪寒または発汗、咳、喉の腫れ・痛み、息切れ、鼻水、味覚や嗅覚の喪失。

To find out more information about coronavirus and how to stay safe visit

[DHHS.vic – coronavirus disease \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus)

If you need an interpreter, call TIS National on 131 450

For information in other languages, scan the QR code or visit

[DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)



For any questions

Coronavirus hotline 1800 675 398 (24 hours)

Please keep Triple Zero (000) for emergencies only

To receive this document in another format phone 1300 651 160 using the National Relay Service 13 36 77 if required, or [email Emergency Management Communications <covid-19@dhhs.vic.gov.au>](mailto:covid-19@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, updated 10 August 2020.

Available at [DHHS.vic –Translated resources - coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)

[<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19)