

# おことわり

この文書はイギリス政府が公開した  
英語原文の私的な仮訳であり、  
翻訳文の内容について  
日英両国政府は無関係です。  
また、その正確性について翻訳者は  
一切の責任を負いません。  
読者は必要に応じて下記の原文を  
参照するようにしてください。

原文URL:

[https://assets.publishing.service.gov.uk/  
government/uploads/system/uploads/  
attachment\\_data/file/877678/coronavirus-  
leaflet.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/877678/coronavirus-leaflet.pdf)

翻訳者

浅井 悠

2020年4月11日



UK Government

コロナウイルス  
家から出ない  
医療を守る  
命を救う



# 家から出ない

国民保険サービスと皆さんの生命を守るために、皆さんにできる唯一にして最も重要な行動は家から出ないことです。

外出することができるのは以下の場合に限られます：

- ✔ **生活必需品の買い出し。**食料や医薬品など。ただし、必要最小限の頻度とすること。
- ✔ **一日あたり一種類の運動。**ランニングやウォーキング、サイクリングなど。ひとりでまたは家族のみで行うこと。
- ✔ **医療上の必要のための外出。**献血、健康被害を防ぐための外出または援助を必要とする人の支援を含む。
- ✔ **仕事のための外出。**自宅において行うことができない場合に限る。

例外はこれらのみであり、また、これらの場合であっても自宅外で過ごす時間は最小限にとどめ、ご家族以外の方とは2メートル以上の距離をとるように徹底してください。

重要度の高い業務に従事する方および援助を必要とする子どもの親は、子どもの親は学校や保育施設等への送迎のために外出することができます。詳細はオンラインにてご確認ください。両親が別居している場合にそれぞれの住居の間で子どもを移動させることは認められています。

# 感染拡大の防止とたすけあい

- 石鹸と水による手洗いを頻繁に行ってください。20秒以上かけて行うようにしましょう。
- せきやくしゃみが出るときは掌ではなくちり紙や衣服の袖で口と鼻を覆うようにしましょう。
- せきやくしゃみのあとは速やかにちり紙をゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。
- 清潔でない手で目や鼻、口を触らないようにしましょう。
- 家の中のドアや把手、蛇口など人の手が触れる部分は頻繁に清掃し消毒しましょう。
- 責任ある買い物をしましょう。店の案内に従い、自分と家族、あなたが援助する人に必要なものだけを買うようにしましょう。



てのひら



手の甲



指の間



指の甲



親指



指先

# 症状について

軽症であっても次のような症状がある場合、あなたはコロナウイルスに感染している可能性があります：

- 高熱
- これまでにない、継続的なせき

これらの症状がある方は症状が消えるまで家から出てはいけません。また、すべての症例でこれらの症状は少なくとも7日間続きます。同じ家庭内のすべての人は自分に症状がない場合であっても、最初の発症者が出た日から14日間は家から出てはいけません。

この期間に新たな発症者があったとき、その人は発症した日から更に7日間家から出ることは出来ません。7日間が経過し症状が消失したときは、隔離を継続する必要はなくなります。

直接かかりつけ医や薬局または病院に行かないでください。

NHSオンラインサービスを利用しましょう。111番は、インターネットが利用できない場合や電話を指示された場合または症状が悪化した場合に限って利用するようにしましょう。

999番は、症状が特に重い場合や命に関わる場合に限って利用してください。また、コロナウイルスの症状がある場合はオペレーターに必ずその旨を伝えてください。

				
日数	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん
01	発症 本人は7日間 家族は14日間 隔離			
02				
03		発症 7日間 自己隔離開始		
04				
05				
06				
07				
08	症状が消失した場合は隔離終了			
09				
10		症状が消失した場合は隔離終了		
11				
12				
13				発症 7日間の 自己隔離開始
14				
15			無症状の場合は 隔離終了	
16				
17				
18				
19				
20				症状が消失した場合は隔離終了

# 70歳以上の方、 基礎疾患をお持ちの方および 妊娠中の方へ

70歳以上の方や基礎疾患のある方が感染した場合、症状が重くなりやすいとされています。上記の案内に従いご自身の健康を守ることがよりいっそう重要です。

重い基礎疾患のために極めて高いリスクがある方には、既にNHSよりお届けしている文書の中で具体的な行動をご案内しています。

買い物や通院などが必要な場合はご家族やご友人、近隣の方などに依頼し、玄関口に置いてもらうか、オンライン注文を利用しましょう。診察予約や継続処方箋の注文はNHSオンラインサービスやNHSアプリをご利用ください。電話の利用はこれらが使えないときのみとしてください。

あなたと他の患者さんのリスクを最小限とするため、かかりつけ医の受診は電話またはオンラインで行ってください。かかりつけ医は緊急性のない健康診断や定期的な受診を延期する場合があります。

妊娠されている方に向けたコロナウイルスに関する情報や助言は王立産婦人科医協会のウェブサイト上に掲載されています。

## 企業・労働者の方へ

これらの措置が皆様の事業や家計に与える甚大な影響を政府は認識しており、生活と収入を守るための行動をすでに開始しています。

### 企業のみなさま:

- 3,300億ポンドを超える資金を貸付または保証として提供可能
- 200億ポンドを減税および現金で給付
- 歳入関税庁は次の四半期における付加価値税の納期限を延長

### 労働者およびご家族のみなさま:

- コロナウイルス雇用定着対策により1ヶ月あたり2500ポンドを上限として賃金の80パーセントを給付
- コロナウイルス自営業者収入支援対策により、大部分の個人事業主および合名会社などに対して1ヶ月あたり2,500ポンドを上限としてその利益の80パーセントを給付
- 失業者および低所得者向け支援策として、最大で1,040ポンドの所得補助と税額控除を追加
- 債権者に対する約10億ポンドの追加支援
- 賃貸用不動産の所有者を含むコロナウイルスにより債務の弁済が困難となるすべての債務者につき3ヶ月間債務の弁済を猶予

上記は企業および労働者の方が利用可能な支援の一部です。詳細はオンラインにてご確認ください。





## 通勤について

お仕事のための外出は在宅勤務が不可能な場合に限られます。

使用者と労働者の間で労働協約について十分な話し合いを行い、使用者は自らが使用する労働者について在宅勤務を奨励するようにすべての可能な措置をとってください。

一部の職種については勤務地まで外出が必要となることがあります。

あなたとあなたのご家族にコロナウイルスの症状がない場合に限り、在宅での勤務が不可能なときは業務のために外出することができます。この措置は主席医務官の助言に従うものです。

### 詳しい情報は地域ごとにオンラインでご確認ください

イングランドにお住まいの方。 [gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus)

スコットランドにお住まいの方。 [gov.scot/coronavirus-covid-19](https://gov.scot/coronavirus-covid-19)

ウェールズにお住まいの方。 [gov.wales/coronavirus](https://gov.wales/coronavirus)

北部アイルランドにお住まいの方。 [nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19](https://nidirect.gov.uk/campaigns/coronavirus-covid-19)

その他の言語および方式での情報が必要な方は [gov.uk/coronavirus](https://gov.uk/coronavirus) をご覧ください。

会話や聴覚に障害のある方は18001 111までお電話いただくか、[www.nhs.uk/111](https://www.nhs.uk/111)を通じてNHS111イギリス手話通訳サービスをご利用ください。

家から出ない。医療を守る。命を救う。