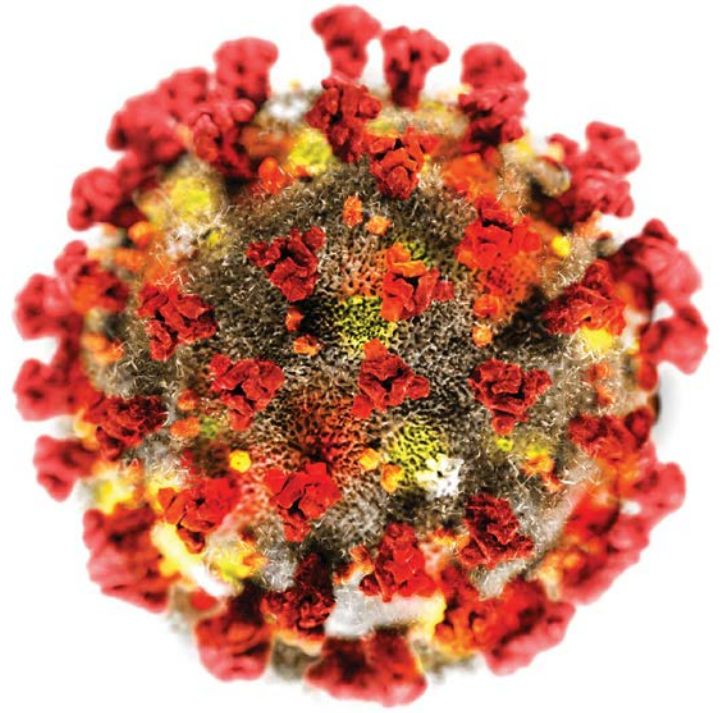


# 自分と自分のコミュニティを守りましょう



## COVID-19 とは?

新型コロナウイルス COVID-19 は、2019 年 12 月に中国の武漢で最初に特定された新しい疾病で、発熱と急性呼吸器疾患の症状を持つ患者が報告されています。以来、米国を含む各国で症例が報告されています。

*現在、COVID-19 の感染を予防するワクチンはありません。感染を防ぐ最善の方法は、このウイルスとの接触を避けることです。*

## 感染はどのようにして予防できますか？

CDC では、呼吸器ウイルスの拡散を防ぐために、以下を含む日々の予防措置を常に推奨しています：

- 頻繁に石鹸と水で手を 20 秒以上洗う。石鹸と水が使用できない場合は、アルコール系の手指消毒剤（アルコール度 60%以上）を使用する。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れない。
- 病気の人との密接な接触を避ける。
- 病気にかかったら外出を控える。
- 咳やくしゃみをするときは口をティッシュで覆い、ティッシュはゴミ箱に捨てる。
- 頻繁に触れる物や表面を清潔に保ち、消毒する。