

COVID(新型コロナウイルス感染症) 感染予防対策

COVID-19が広まる前にあなたとご家族がとれる、
8つの予防対策



1. 予防接種を受ける

予防接種を受けると、新型コロナウイルス感染症の重症化や入院、死亡を避けられる可能性がより高くなります。



2. COVID-19ブースター接種を受ける

COVID-19ブースター接種はCOVID-19、特にオミクロン株よりあなたをさらに強力に保護します。



3. 医師に相談する

健康上の懸念や心配な既往症などがある場合は、あなたのかかりつけの医師や専門医に予約を取り、相談しましょう。



4. mySA Gov QRコード・チェックインを利用する

公共の場やイベント会場にてCOVID-19にさらされたかどうかを知るための最も早い方法です。



5. 予防接種済み証明書を用意しておく

予防接種済み証明書をあなたのmySA Govアカウントに連動させておくと、チェックインする度、電話画面に表示することができます。mySA Govアカウントをお持ちでない場合は、印刷した予防接種済み証明書を携行することができます。カフェやパブ、スポーツ会場、映画館などへの入場時に、この証明書が必要になる可能性があります。病院などの高リスクな場に立ち入る際は、COVID-19予防接種済み証明書が必要です。



6. (どれだけ軽度であっても)症状があれば、COVID-19検査を受ける

COVID-19検査後、検査結果が届くまでは自宅隔離を行う義務があり、他人との接触は認められていません。自宅へ訪問者を招くことはできません。詳細は sahealth.sa.gov.au/COVIDtesting をご覧ください。



7. マスクを着用する

義務付けられていなくても、常にマスクを携行しましょう。他人と1.5メートルの距離を取れない場合に使用しましょう。



8. 「COVID対策キット」を用意しておく

「COVID対策キット」があれば、万が一COVID-19に罹患して自宅隔離が必要になった際、自分で自分の身の回りのことができるよう、確実に準備しておけます。

さらに詳しい情報: sahealth.sa.gov.au/COVID-19

南オーストラリア州COVID-19情報ライン: 1800 253 787



Government
of South Australia

SA Health

あなたの「COVID対策キット」

COVID-19に感染したら、
自宅を離れてよい旨通知
を受けるまでは、自宅隔離
を行う必要があります。



以下のものがが必要です：

- 体温計
- 鎮痛剤(パラセタモールまたはイブプロフェン)
- 常用薬(2週間分よりも多い量を用意)
- 経口補水液・粉末・錠剤
- 咽頭痛用のど飴
- あなたの病状が悪化し、入院の必要が生じた場合に備えてあなたの子供、ペット、普段あなたの介護を受ける人達を代わりに世話する人についての計画
- マスク、手指消毒剤、手袋
- 2週間分の食料や必需品を得る方法についての計画(オンライン注文方法を知っておく、物品を玄関前に送り届けてくれる家族や友人を手配しておく)

さらに詳しい情報： sahealth.sa.gov.au/COVID-19

南オーストラリア州COVID-19情報ライン： **1800 253 787**

2022年1月13日