

COVID-19に感染しました。 どうすればよいですか？



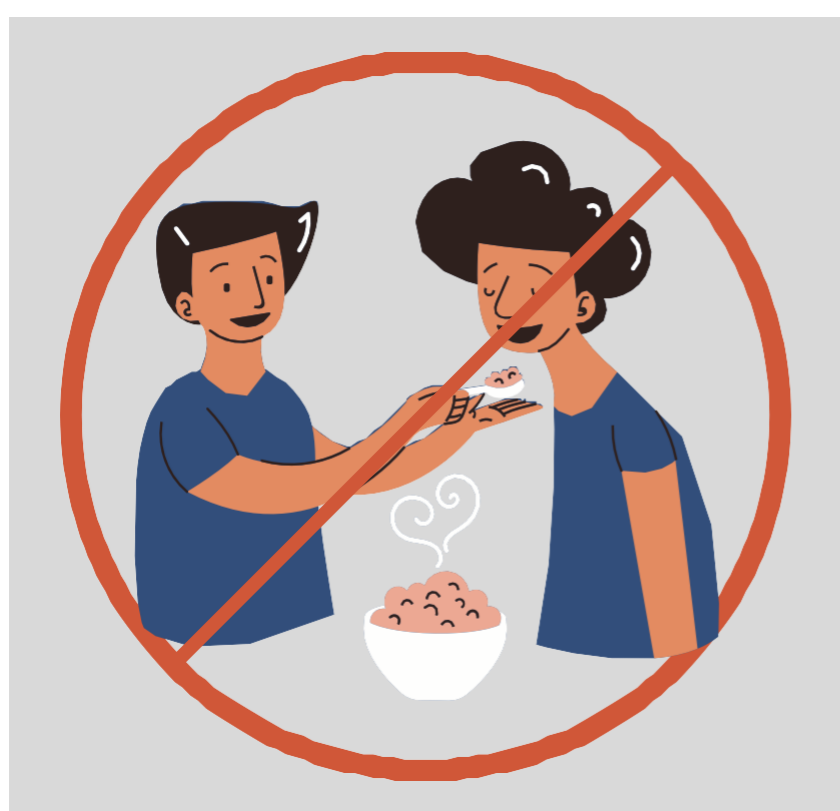
すべきこと

- 自宅で自己隔離し、同居者からできるだけ離れる。
- 同居者はマスクを着用する。
- ウイルスに感染するとリスクが高い人には近づかないようにする。
- よく手を洗い、手指消毒剤を使用する。



自己隔離はいつ解除されますか？

- 発熱、咳、息切れなどのCOVID-19の症状が改善している。
- 症状が現れてから10日経過している。
- 過去24時間に発熱がなく、解熱剤を使用していない。



すべきでないこと

- 外出したり、誰かを呼んだりする。
- 公共交通機関やUberやLyftなどの配車サービスを利用する。
- 食べ物、コップ、食器などを共有する。
- 手を洗っていない状態で顔を触る。



サポートサービスのご紹介

- 自己隔離にお手伝いが必要な場合は、無料でサポートを要請できます。
- サポートの例：食糧支援、安全な住居/隔離施設の供給、文化的な仲介、言語のサービスなど。
- こちらのリンクから、ご自身、またはご家族やお知り合いのサポートサービスを要請してください。

<https://www.maine.gov/dhhs/form/covid-19-referral-form>