

警戒レベル3 期間中にすべき事 (2020年8月15日現在)

1. 体調に問題がない場合

- 常に自宅のバブル内で**自己隔離** – エssenシャル・ワーカーとその子供さんは仕事や学校に行ける。又、食料品の購入・運動目的での一番近い場所への外出は、OK。

- NZ 政府の警戒レベル3のガイドに従う** :

<https://covid19.govt.nz/covid-19/alert-system/auckland/> (重要な内容は以下の通り)

- 基本的に自宅にいて在宅勤務、在宅学習を。他のバブルの人達と会ってはいけない。
- Safe Business として営業可能な様に対策を整えている方も職場での感染対策をしっかりと。

安全と衛生に万全を期し、顧客と接触を持たないこと。可能な限りは在宅勤務。

- 自分たちが住む地域にとどまること。好きなビーチや公園ではなく一番近いところへ。安全な運動のみを行う。ソーシャルディスタンス、人との安全距離 2m をたもつこと。どうしても必要な食料や薬、ガソリンなどを買いに行く時は**必ずマスク着用**。

<https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/face-coverings/>

又どこへ行って誰と会ったかの履歴を必ず取る事。政府の NZ COVID Tracer app を使う。

既に2度改訂済み。 (<https://www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus/covid-19-health-advice-general-public/contact-tracing-covid-19/nz-covid-tracer-app#download>)

各ビジネスも他のアプリではなくこの NZ 政府の行動経路追跡アプリ用の QR コードを店舗前に貼る事。

(<https://qrform.tracing.covid19.govt.nz/createposter/verify-identity>)

- バブルはできるだけ小さく、そのメンバーのみで行動すること。
- 引き続き、頻繁に石鹸で手を洗い、しっかりと乾燥させる。

(日本語の手洗いポスター参照 :

https://www.arphs.health.nz/assets/Uploads/NRHCC/Handwashing-posters/ADHB_Hand-Wash_Poster-A3Japanese_v2-1.pdf)

- くしゃみや咳は掌で覆わずに肘の内側で。他人と共用したテーブル、ドアノブやつるっとした側面などは頻繁に消毒を。

7. 若しも**保険省などから自己隔離の要請があれば直ちに行く。**
8. 少しでも体調が悪いと感じれば外へは出ずに先ず GP（家庭医）又はコロナウイルス専用ヘルプライン電話（無料電話：0800 358 5453）に連絡を。そしてすぐに感染しているかどうかのテストを受ける。（最新の検査場パンフレット添付）
9. 経済面や精神面で様々な苦勞が予測されますが**政府からの大事なメッセージは『大丈夫ですよ。周りの人にも自分にも優しい気持ちになってこの時期を乗り越えましょう。』**です。

2. 体調が優れない。検査やケアが必要な場合

新型コロナウイルス（COVID-19）の症状は（インフルエンザのような）他の多くの病気と類似しており、以下のような症状があることが、必ずしもあなたが新型コロナウイルスに感染していることを意味するものではありません。症状には次のようなものが含まれます：

- ✓ 咳
- ✓ 喉の痛み
- ✓ 鼻水
- ✓ 発熱
- ✓ 嗅覚（と味覚）の喪失
- ✓ 息切れ・呼吸困難（これは肺炎の徴候の可能性があるので、速やかに医師の診察を受けてください）。

上記の内どれか一つでも症状がある場合は、

- ✓ 掛かりつけ医（GP）か地元の医療提供者に**電話する**、または
- ✓ ヘルプライン、**0800 358 5453** に**電話して**、症状を伝えアドバイスを受ける（オプション #1 を押して暫く待ってから Japanese と伝え通訳依頼可能—待ち時間あり）、または
- ✓ COVID-19 コミュニティ・テストング・センター（CTC）に**行く**：

オークランド地域保健委員会：こちらのリンクをご覧ください <http://www.adhb.health.nz/your-health/covid-19/#CTCs>

マヌカウ地域保健委員会：こちらのリンクを下にスクロールしてご覧ください <https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/>

ワイテマタ地域保健委員会：こちらのリンクを下にスクロールしてご覧ください <https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/>

他のケア機関や担当者にアクセスする必要がある場合、まずは医療サービス提供者に**電話して**ください：

- **GP/WhiteCross 等の緊急受付クリニック** は開業しています
- ✓ 体調不良や健康上の懸念がある場合は電話してください

- 病院での**予約がある**場合

✓ 各病院では、患者の安全を確保するための強固な対策がとられています。現在多くの病院予約は電話とビデオで行われています。病院での診察の予約が入っている患者は、特に連絡がない限りは病院に行く必要があります。

- ✓ 詳細については、地域保健委員会のウェブサイトか Facebook で確認してください：

オークランド地域保健委員会：こちらのリンクを参照してください <http://www.adhb.health.nz/your-health/covid-19/#CTCs>

マヌカウ地域保健委員会：こちらのリンクを参照してください <https://countiesmanukau.health.nz/covid-19/>

ワイテマタ地域保健委員会：こちらのリンクを参照してください

<https://www.facebook.com/WaitemataDistrictHealthBoard>

<https://www.waitematadhb.govt.nz/patients-visitors/covid-19-information/>

3. 緊急の場合

- **111** に電話する、または 最寄りの公立病院の救急外来（ED）に行く。救急外来は 24 時間対応しています。

油断禁物 — あなた自身と周りを守りましょう

現時点で一番翻訳された過去 4 ヶ月の情報が読めるのは以下のサイト

<http://www.arphs.health.nz/public-health-topics/covid-19/covid-19-information-for-our-communities/>

1. 電話をかける

ヘルスライン:

0800 611 116

または

新型コロナウイルス専用ライン:

0800 358 5453

2. オプション #1 を押して

通訳者を依頼する;

ヘルスラインのスタッフにつながる
のを待つ

(そのままお待ちください)

4. 通訳者につながる

ヘルスラインのスタッフに通
訳者を介して健康上の懸念事
項を相談する

3. ヘルスラインの担当者に希望する 言語を伝える

例えば、Japanese;

再度待つ - ヘルスラインのスタッフ
が通訳者を手配するのに少し時間か
かる場合があります (そのままお
待ちください)