

ボーバレーにおける COVID-19 (新型コロナウイルス) : 皆様の健康に関する重要なお知らせ



医療従事者からの以下の重要なメッセージをお伝えします。皆様が身体的にも精神的にも健康であることを願っています。

具合が悪いと感じたら、自主隔離をし COVID-19 の検査を受けてください。

あなたの近くにいた人が COVID-19 に陽性であった場合、あなたは**自主隔離**をし検査を受ける必要があります。

体調に異変がなくても検査を受けることは出来ます。

一旦検査を受けると、医師または保健師から、電話で検査結果の報告と次に何をすべきかについて話があります。

Typical Symptoms of COVID-19 Infection

Anyone who has these symptoms **MUST SELF-ISOLATE** for a minimum 10 days or until symptoms resolve, whichever is longer.



Fever



Cough



Shortness of breath



Difficulty breathing



Sore throat



Runny nose

ahs.ca/covid



Healthy Albertans.
Healthy Communities.
Together.



誰でも COVID-19 の症状を呈することがあり得ます。症状が非常に軽いこともあります。

具合が悪くなったら www.ahs.ca/covid にアクセスし、'[self-assessment \(自己評価\)](#)' を済ませてください。

あるいは 811 に電話をかけると、あなたの症状について看護師に相談することができます。
ウェブサイトあるいは看護師が COVID-19 検査をするよう示唆した場合、地域の医療機関で受けられます。

下記いずれかの医療施設に電話をかけ、対応した医療スタッフに COVID-19 検査が必要だと伝えてください。

アルパイン・メディカル・クリニック Alpine Medical Clinic (バンフ) 403-762-3155 (週7日対応)

ベアストリート・ファミリー・フィジシャンズ Bear St. Family Physicians (バンフ) 403-762-4846 (月～金)

キャンモア・アソシエイト・メディカル・クリニック Canmore Associate Medical Clinic (キャンモア) 403-678-5585 (月～金)

レイク・ルーズ・メディカル・クリニック Lake Louise Medical Clinic (レイク・ルーズ) 403-522-2184 (月～金)

リッジビュー・メディカル・センター Ridgeview Medical Centre (キャンモア) 403-609-8333 (週7日対応)

自主隔離ガイドラインを守ってください。これらのガイドラインを遵守することは条例に定められています。

旅行

カナダ国外からアルバータ州へ帰って来たり入ったりした場合、14 日間自主隔離をしなくてはなりません。

症状

既存の病気や健康上の事情に関連性のない、以下の症状のいずれかを発症した場合、10 日間自主隔離をしなくてはなりません：咳、発熱、息切れ、鼻水、あるいは喉の痛み。

症状が出始めてから 10 日間あるいは症状がなくなるまでのいずれか、日数の長い期間自主隔離してください。

検査結果が陰性でウィルスに触れた覚えがない場合は、法的に自主隔離の必要はありません。が、症状が解消され他者を感染させるおそれなくなるまで、自宅で過ごさなくてはなりません。

濃厚接触

COVID-19 に陽性と判断された人と密接な接触があった場合、14 日間の自主隔離をし症状を観察することが法的に義務付けられています。あなたの COVID-19 検査結果が陰性であったとしても、自主隔離と症状観察は続けなくてはなりません。

この間に症状が現れ始めたら、症状が出たときを起点としさらに 10 日間あるいは症状がなくなるまでのいずれか、日数の長い期間自主隔離してください。

あなたの仕事は少なくとも 14 日間保証され、なおかつ政府からの支援金を受け取ることができます。

COVID-19 検査で陽性だった場合、あなたとあなたの医師、およびあなたが知らせておきたい人のみが、その結果を知ることになります。あなた、家族、あるいはあなたの職場の誰かが COVID-19 検査で陽性だった場合、ボーバレーのコミュニティが支援します。誰でもこのウィルスに感染しうることを、皆が理解しています。

もし何らかの偏見や不公平な扱いを受けたりした場合は、ボーバレーのセトルメント・サービス (Settlement Services in the Bow Valley) 403-762-1144 へ連絡し事情をお知らせください。

診療施設は現在も利用できます。

医師や診療施設は今も皆様のために待機しています。診療施設に電話で予約を入れることもできます。あなたの町の診療所へ行ったことがある場合、それはあなたの「家庭医」にあたります。もし家庭医を持っているのであれば、そこで予約をしてください。

アルパイン・メディカル・クリニック Alpine Medical Clinic (バンフ) 403-762-3155 (週7日対応)

ベアストリート・ファミリー・フィジシャンズ Bear St. Family Physicians (バンフ) 403-762-4846 (月～金)

キャンモア・アソシエイト・メディカル・クリニック Canmore Associate Medical Clinic (キャンモア) 403-678-5585 (月～金)

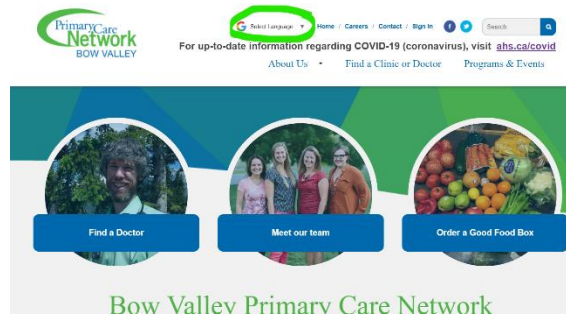
レイク・ルーズ・メディカル・クリニック Lake Louise Medical Clinic (レイク・ルーズ) 403-522-2184 (月～金)

リッジビュー・メディカル・センター Ridgeview Medical Centre (キャンモア) 403-609-8333 (週7日対応)

医療施設に電話をした際、**他言語での情報を求める**ことができます。

“I would like an interpreter, I speak(あなたの言語—Japanese).”と伝えてください。

家庭医を探している場合は、プライマリー・ケア・ネットワーク(PCN)のウェブサイト <http://bowvalleypcn.ca> へアクセスしてください。画面の一番上のメニューから言語を選択することができます。



救急医療施設は現在も利用可能です。



急病や怪我の場合には、これまでどおり救急科(ER)へ行ってください。医師が常駐しています。ただし COVID-19 に感染したと思われるときは、病院へ行く前に811に連絡してください。

あなた自身あるいは誰かが緊急医療を必要としている時も911に電話してかまいません。あなた自身またはそばにいる誰かが、怪我や病状があまりに深刻で病院へ行かれない場合は911に電話しましょう。

多様な言語での健康に関する情報を、811 にて常時無料で提供しています。



811 は通話料がかかりません。

昼夜問わずいつでも看護師に相談できます。

電話をかけると録音された音声流れるので、必要に応じた番号を押します。

COVID-19 以外の健康上の相談は2を押してください。

COVID-19 に関する相談は5を押してください。

看護師が電話に出たら、“I speak (あなたの言語—Japanese).”とってください。通訳と繋がるまでに1分ほどかかります。待っている間に看護師がいくつか英語で質問するかもしれませんが、理解できないときは、看護師にそう伝えてください。

今は困難に直面しています。誰もが様々な感情を抱えています。それが普通なのです。



このような時に、悲しくなったり、不安を募らせたり、心配ばかりしたり、あるいはストレスを感じたりすることは、正常な反応です。こうした感情について誰かと話すことは助けになります。

あなたの感じていることについて医師と話すこともできます。

無料電話 403-678-4946 は守秘義務のあるメンタルヘルスサポートです。録音された音声に回答したら、2を押してください。

自らをまたは他者を傷つけるような考えが浮かぶ時は、一番近い病院へ行き urgent mental health care (緊急メンタルヘルスケア) が必要なことを伝えてください。

COVID-19 の流行を抑制する努力を継続



COVID-19 の流行を抑えるためには、私たちが皆で協力し合うことが必須です。様々なビジネスが再開されるにつれ、感染の危険も高まっています。以下の基本的な行いが、あなたや皆を感染から守る手助けになります：

1. 石鹸と水を使って、手を頻繁にしっかりと洗いましょう。石鹸と水が使えない場合は手指消毒用アルコールで消毒しましょう。
2. アルバータ・ヘルス・サービスの対人距離と自主隔離に関するガイドラインを守りましょう。
3. あなたと一緒に暮らしていない人との間隔は2メートルを保ちましょう。
4. 公共の場に出るときはマスクを着けましょう。
5. 具合が悪くなったときは811 に電話しましょう。