

## コロナウイルスやその他の新興感染症のアウトブレイクにおける

### 家族のケア

**家族を守る最善の方法は  
最新情報を入手し、  
適切な基本的な衛生・予防策を実践し、  
ストレスを管理するための戦略に取り組み、  
あなたの子供を家族の健康管理に参加させる方法を学ぶことです。**

2019年12月に中国で特定された新型コロナウイルス（COVID-19）を含む感染症の集団発生においては、健康に責任を持つような行動が各個人および家族に求められています。科学・医学・政府のリーダーは病気の発生を注意深く監視し、アウトブレイクの解決策を模索しています。しかし、各自の家族を守る最善の方法は、最新情報を入手し、適切な基本的な衛生・予防策を実践し、ストレスを管理するための戦略に取り組み、あなたの子供を家族の健康管理に参加させる方法を学ぶことです。

#### 最新情報の入手

感染症のアウトブレイク中、信頼できる情報源は家族の保障に役に立ちます。それは、健康を維持し、正確な情報をどこで見つけるかという不確実性に対処するために適切な手段をとっているという面においてです。病気の予防、セルフケア、家族のケア、移動指針に関する最新の正確な推奨事項は、次のホームページにあります（訳注：英語情報のみ）。

- 米国疾病管理予防センター（CDC）：  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- 米国赤十字社：[www.redcross.org](http://www.redcross.org)
- 米国赤十字社の支部情報：  
[www.redcross.org/where/chapts.asp](http://www.redcross.org/where/chapts.asp)

#### 子供の感染症に関する情報

- CDC：  
[www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html](http://www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html)
- 米国小児科学会：

[www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/default.aspx](http://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/default.aspx)

- 学校は信頼できる情報源です。特定の学校の推奨事項や、緊急時の計画についての最新の健康情報を獲得できます。休校に際して（学童）保育の計画をしましょう。休暇を取るか、別の（学童）保育計画を見つける必要があるかもしれません。

#### 良い基本的な衛生と予防策

- 病気になる可能性のある人との濃厚な接触を避けてください。
- ウイルスは主に、感染した人の咳やくしゃみを通じて、人から人へと広がります。
- 咳・くしゃみをするときはティッシュや袖で鼻と口を覆い、使用後はティッシュを処分してください。ティッシュが手元がない場合は、手ではなく肘に対して、咳・くし

*Continued*

やみをしてください。

- 目・鼻・口に触れないでください。ウイルスはそこから広がります。
- 石鹼と温水で少なくとも 20 秒間、手を定期的に洗ってください。石鹼と水が利用できない場合は、アルコール入り的手指消毒剤を使用してください。
- 学校や遊び場などの公共の場所から家に帰った後は、手を洗ってください。
- 頻繁に触れる家庭内の表面を、消毒剤のスプレーまたはウェットティッシュで拭いてください。
- 病気になった場合は、仕事や学校には行かず、感染を防ぐために他の人との接触を制限してください。
- バランスのとれた栄養のある食事を摂り、毎晩十分な睡眠をとってください。
- 全体的な健康のために運動しましょう。ストレスも軽減できます。
- 家族の全員がインフルエンザの予防接種を受けたことを確認してください。(訳注；新たな感染症と比べて) 私たちはインフルエンザにより慣れているので、比較的気にしないかもしれません。しかし(訳注：インフルエンザ対策をあわせて行うことは)重要な予防行動です。
- 特別な支援を必要とする子供たちを支えてください。
- 健康維持の予防策を行うことは、非常に幼い子供、高齢者、免疫力が低下している人、その他の健康不良の状態にある人々など、リスクのある集団にとって特に重要です。

### 落ち着きを保つための戦略

感染症にかかり自分と家族を守ることへの不安や不確実性は、ストレスを増やす可能性があります。各個人や家族が、ストレスや不安を管理するための効果的な方法があります。

- 健康情報の信頼できる正確な情報源(CDC

や赤十字社など)を使用して、感染症の発生状況や進展について最新の状態を知ってください。

- いつもの日常習慣を守ってください。
- 人生のポジティブな側面とコントロールできるものに焦点を当てましょう。
- 家族や友人からの社会的な支援を求め、社会的なつながりを保ち続けましょう。
- ストレス解消のためのリラクゼーション法に取り組みましょう。
- 運動やその他の楽しい活動を行いましょう。
- あなた、または家族が困難な状況に圧倒されていると感じている場合は、医療従事者や宗教指導者に支援を求めてください。

### 家族の健康管理に子供を参加させる方法

家族の健康管理の計画に子供たちを参加させることは、理解を深め、未知への恐怖に立ち向かい、子供たちがコントロール感を自覚することに役立ちます。

- 感染症について何を聞いたのか、子供に尋ねましょう。
- 年齢に適した正確な情報を提供し、誤った情報や誤解を解消しましょう。
- 心配なことを共有するように子供たちを促し、考えや感情について、親や教師に相談できることを子供たちに知らせましょう。
- 両親の行動は子供たちに大きな影響を与えます。落ち着いて会話をし、事実集中しましょう。感染症を封じ込めるために取られている対応を強調しましょう。
- 子供の健康を増進する行動をお手本化しましょう。例えば、石鹼と水で手を洗うことを教え、洗う時間を理解するのに役立つ童謡(例：ハンプティ・ダンプティ(訳注：英語動揺))を暗唱しましょう。
- 良い健康習慣について家族全員が学習し

ましょう。家族みんなが、家族以外の人を助けるために何ができるかについて話しましょう。

- 必要に応じて、家族計画および予防行動に子供を参加させましょう。

- ウイルスの発生源となった国と関係のある人々を偏見化することがあります。それにつながりうる、子供の誤解に対処しましょう。

発行：2020年3月26日

監修：重村淳（防衛医科大学校医学教育部精神科学講座）

翻訳：高橋晶（筑波大学医学医療系災害地域精神医学）

原文：Taking care of your family during coronavirus and other emerging infectious disease outbreaks

原文発行者：Center for the Study of Traumatic Stress, Department of Psychiatry, Uniformed Services University, Bethesda, USA. [www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)

発行元より翻訳許可を得て作成。翻訳と原文に齟齬がある場合には、原文が優先される。



Center for the Study of Traumatic Stress  
Department of Psychiatry  
Uniformed Services University  
4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799  
[www.CSTSONline.org](http://www.CSTSONline.org)