

※本概要は豪連邦保健省ウェブサイトの「[Self-isolation \(self-quarantine\) for coronavirus \(COVID-19\)](#)」のページ（2020年4月15日更新）を在豪日本大使館が便宜的に翻訳し、作成したものです。また、全文を翻訳したものではありません。正確な内容は原文をご参照下さい。

## コロナウイルスのための自己隔離

自己隔離 (self isolation) とは、自宅で14日間待機しなければならないことを意味します。コロナウイルスに感染した場合又は感染者との濃厚接触があった場合、3月15日24時以降に豪州に到着した場合は、自己隔離が必要です。

自己隔離は、自宅又はホテルの部屋で14日間待機することを意味します。他の人へのウイルスの感染の可能性を防ぐためです。

以下のことを意味します。

- 緊急の場合を除き、自宅やホテルから離れてはならないこと
- 仕事やショッピングセンターなど公の場に行かないこと
- 来訪者を入れないこと。普段一緒に住んでいる人のみが自宅にいるべきです。

体調が良い場合、室内で医療用マスクを着用する必要はありません。

自宅で待機する場合、隔離していない他の人に食料や必需品を購入することを依頼して下さい。支援については、[州・準州の保健当局](#)にお問い合わせ下さい。

ホテルにいる場合、他の宿泊客やスタッフとの接触を避けなければなりません。

## 誰が自己隔離しなければならないか

以下のいずれかに該当する場合、自己隔離をしなければなりません。

- コロナウイルスに感染している場合
- コロナウイルスの感染者と濃厚接触があった場合
- 3月15日24時以降に豪州に到着した場合

## 自己隔離を求められた場合は自宅に向かうこと

体調が良くない場合や、自己隔離を求められた場合は、自動車などの個人的な移動手段を利用し、自宅に帰って下さい。これは、他の人との接触を最小限にするものです。

自宅に直行しなければなりません。食料品や医薬品を購入するためであっても、店に行ってもなりません。家族や友人に必需品の購入を依頼するか、オンラインで注文し配達してもらってください。支援が必要であればお住まいの[州・準州の保健当局](#)にお問い合わせください。

公共交通機関（タクシー、ライド・シェア・サービス、電車、バス、トラムなど）の利用が必要な場合は以下のことを行ってください。

- 利用可能であれば、医療用マスクを着用すること
- 咳やくしゃみを覆うこと
- 可能であれば、他の人から 1.5m 以上の距離をとること

### 自宅からの処方薬の注文

処方薬が必要であるが自宅を離れることができない場合、医薬品の自宅注文サービス (Home Medicines Service) を通じて、普段購入している薬局から配送してもらうことができます。

本サービスを通じた各配達には、医薬品給付制度 (PBS) 又は退役軍人のための医薬品給付制度 (RPBS) の対象となる医薬品を一つ以上含まなければなりません。

[医薬品の自宅注文サービス](#)の情報を得るか、地元の薬局にお問い合わせ下さい。

(注：処方箋の発注、テレヘルス、処方薬の注文、自宅への配送の詳細は原文を参照して下さい。)

### 外出

自宅に居住している場合、庭にでることは安全です。

アパートメントに居住している場合やホテルで待機している場合は、庭にでることは安全ですが、以下を行ってください。

- 他の人へのリスクを最小限にするため医療用マスクを着用すること
- 他の人から 1.5m 離れること
- 共用スペースは速やかに移動すること

### 症状の観察

隔離の間、自身の[症状](#)を観察して下さい。

### 病気になった場合に何をするのか

以下の 14 日以内に[症状](#)が現れる場合、医師の診察を至急受けて下さい。

- 豪州への帰国
- コロナウイルス感染者との最後の接触

同居する他の人に関する助言（後述）を参照して下さい。

体調が良くない時の自宅での自己隔離の指針を参照して下さい。同指針は、病気の際の自宅の生活環境、マスクの着用、清潔に保つこと等を助言しています。

呼吸困難や重い症状が現れる場合、これは緊急事態ですので、000に直ぐに電話し、救急員に海外渡航歴や接触歴を説明して下さい。

### 同居する他の人に関する助言

体調が良い場合、同居する他の人は、隔離の条件に該当しない限り、自己隔離を行う必要はありません。

症状が現れ、保健当局がコロナウイルス感染の疑いを示した場合、同居する他の人は濃厚接触者となり、隔離しなければなりません。

### 清掃

ウイルスの拡散を最小限にするため、ドアノブ、照明のスイッチ、キッチン・浴室など人が良く触る表面を定期的に清掃してください。家庭用洗剤や消毒剤で清潔にしてください。

### 自己隔離のマネージメント

14日間の隔離はストレスがたまり、退屈です。隔離をマネージするために以下が参考になります。

- 電話、メール、SNSと通じて家族や友人と連絡をとること
- 可能な範囲で、食事や運動など日常のルーティーンを続けること
- 自宅で仕事を行えるよう調整すること
- 子供の学校に対し、課題や宿題を自宅の郵便受けやメールを通じて提供を要請すること
- リラックスできることを行い、普段は時間がなくて行うことができない活動を行う機会として自己隔離を利用すること
- 子供の年齢に適した言葉を用い、小さい子供を安心させること

### 支援サービス

以下のとおり様々な支援サービスが利用可能です。

- メンタルヘルスに関するオンラインや電話でのサポート、資料、対処法については [Head to Health ウェブサイト](#) を参照して下さい。
- [州・準州の保健当局](#) に連絡して下さい。
- 全国コロナウイルス・ヘルプ・ライン（1800 020 080）に電話して下さい。週7日24時間対応です。翻訳・通訳サービスが必要な場合は T I S インターナショナル（131 450）に電話して下さい（注：有料）。

### 体調が良くない時やコロナウイルスに感染した時の自宅での待機

コロナウイルスに感染した場合、体調が良くない場合は、以下の全てを満たす場合に隔離を自宅で行うことができます。

- 自宅においてケアを受けられる程度に体調が良いこと
- 別の寝室があり、共用スペースの使用を避けられること
- 推奨されている防護具（最低限、手袋とマスク）があること
- コロナウイルスの感染のリスクが高い家族（65歳以上の高齢者、若年の子供、妊婦、免疫が弱い、又は心臓、肺、腎臓に持病を有する人）と同居していないこと

他の人がいる時は、自宅においてマスクを着用して下さい。医療用マスクを着用できない場合には、同居する人は、あなたと同じ部屋にとどまるべきではなく、同居する人があなたの部屋に入る場合は、マスクを着用して下さい。

必要不可欠なケアを行う家族のみが、自宅にいるべきです。同居するその他の人は、可能であれば、他の場所に滞在することを検討して下さい。

ドアノブ、蛇口、台など共用エリアの表面をは、家庭用消毒剤や希釈した漂白剤で毎日清潔にして下さい。

呼吸困難の場合や、体調が非常に良くない時は、緊急事態ですので、000に直ぐに電話して下さい。

### 日常生活への復帰

症状が現れることなく14日間の自己隔離期間を完了した場合、買い物や仕事など必要不可欠な活動のため、自宅を離れることができます。自宅から働ける場合はそうすべきです。

コミュニティの他の人を守るため、[社会的距離をとる措置](#)や[適切な衛生管理](#)を継続しなければなりません。

体調が悪くなく、コロナウイルスの症状が現れる場合は、自宅に戻り、医師に相談して下さい。

(了)