



コロナウイルス流行対策としての自己隔離に関する知事命令対象者への指示

2020年3月26日以降にハワイ州に到着した場合は、14日間の自己隔離が必要です。

自己隔離の方法

コロナウイルスが他の人に広がる可能性を防ぐために、あなたは自宅/訪問者の宿泊先に滞在しなければなりません。

具体的には次の行動を取ってください:

- 職場、学校、ショッピングセンター、保育園、地域のアトラクションなどの公共の場所には行かないでください
- 玄関先で食料品などを降ろしてもらるか、ルームサービスを頼んでください
- 訪問者を中に入れてください。普段一緒に暮らしている人だけが家の中にいるようにしてください
- プール、スパ、ジム、レストラン、バーなどの共用施設を利用しないでください
- プライベートラナイ（中庭）がある場合や、自宅に住んでいる場合は、庭やラナイを利用するのが安全です

同居人について

あなたが元気であり、他の同居人が3月26日以降にハワイ州に到着したのであれば、同居人の自己隔離の必要はありません。ただし、症状が出て、コロナウイルス感染の疑いがある場合は、濃厚接触者とみなされ、隔離する必要があります。

症状を監視する

隔離されているときは、発熱や咳、息切れなどの症状が出ていないか、様子を見ましょう。

病気になった場合?

ハワイに到着してから14日以内に症状が出た場合は、医療機関に電話して緊急診断を受けてください。緊急事態が発生した場合は、911に電話して渡航歴を伝えましょう。

隔離の管理

隔離によるストレスや退屈さに対抗する方法としては、以下のようなものがあります:

- 電話やビデオ通話などで、家族や友人と連絡を取り合う
- 可能であれば、食事や運動などの普段の生活習慣を維持する
- 可能であれば、隔離期間中に遠隔で仕事ができるように手配する
- お子さんの学校に課題や宿題を出してもらう
- メンタルヘルスのサポートが必要な場合は、ハワイの緊急電話1-800-753-6879（24時間/週7日対応）にご連絡ください
- 隔離やコロナウイルスについてご質問がある場合は、211にお電話いただくか、hawaiicovid19.comをご覧ください

コミュニティに戻る

14日間の隔離が終了しても症状が出ない人は、日常生活に戻ることができます。州外からの旅行者は、14日間の隔離が終了する前に直接帰国することができます。