

# 伝染病が発生した、または伝染病の脅威があるときにすべきこと、すべきでないこと

2020年上半期に新型コロナウイルス感染症の流行が急速に拡大し、世界的なパンデミックとなりました。まぎれもない緊急事態の中で、ほとんどの人が人生で初めて直面したのは、いかに安全かつ生産的に生活を切り開いていくかという難題でした。

パンデミック、伝染病、病気の発生は、心身の健康に影響を与えるだけでなく、供給やサービス、公共インフラ、医療システムにも、短期的および長期的な影響が及ぶ可能性があります。

ここでは、こうした状況で何をすべきか、あるいは何をすべきでないかを判断するうえで役立つヒントや、できるだけ常に情報に触れておくためのリソースをいくつかご紹介します。

## ✓ すべきこと

- 事前に計画を立てる。健康を守り、情報を入手し、つながりを保つために必要なことを家族全員が理解しているかチェックしましょう。
- 世界保健機関 (WHO) などの信頼できる情報源から関連情報を収集する。
- 最新情報を把握し、冷静さを保つ。
- 家から出られない場合に備えて、数日間分の食料、水、医薬品（処方薬を含む）を用意しておく。備蓄品も、防災非常袋と同じく重要です。
- 必要な電話番号と連絡先情報（家族、友人、かかりつけ医、学校、緊急サービスなど）のリストを作成する。
- 地域の人を気に掛ける。安全に気を配りながら、助けが必要な人がいるかどうかを確認してください。公衆衛生上の緊急時には、レジリエンスの高い、つながりのあるコミュニティが不可欠です。
- セルフケアを行う。適度な食事、運動、休息を心掛けてください。



## すべきでないこと

- パニックになる
- 清潔でない手で、あるいは公共物を触った後に、顔を触る
- 家庭外で不要な社会的接触を行う
- 他人の飲み物を飲んだり、すでに誰かが口にした食べ物を食べたりする
- ソーシャルメディアの話、噂、情報を逐一信じる
- 24時間ひっきりなしにニュースをチェックする



## 報道の情報とメディア露出

最後の2点は非常に重要です。危機的状況が進展するにつれ、最新情報を得るためにメディアやソーシャルメディアに大きく依存することになるかもしれません。

しかし、緊急事態や危機的状況に関するマイナスな情報に絶えずさらされると、心理的に悪影響になる可能性があります。誇張表現やセンセーショナルリズムに傾倒しているメディアから情報を得ている場合は、恐怖心や懸念がさらに増幅されるリスクがあります。メディアがどのように自分の気分やメンタルヘル스에影響を及ぼするか、認識するようにしましょう。



## 事実を把握する

いかなる種類のパンデミックや伝染病が発生しても、パニックにならないでください。事実を把握し、計画を立て、健康を守るために適切な選択をしましょう。[世界保健機関 \(WHO\)](#) と地元の保健所は、信頼のおける大切なリソースです。



## 必要な時に必要なサポートを

その他のクリティカルサポートに関するリソースと情報の詳細は、[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、緊急事態や応急措置を要する場合には使用しないでください。緊急時には、現地の緊急サービス番号に電話をするか、最寄りの救急救命センターに行くようにしてください。また、本プログラムは、医師や専門家による診療に代わるものではありません。本プログラムとこれに含まれる内容は、一部の地域では利用できないことがあります。適用範囲の除外や制限が適用される可能性があります。