

# 家族向けのガイドライン

Chen Shen, Yaneer Bar-Yam  
ニューイングランド複雑系研究所  
2020年3月7日

政府が適切な措置を講じていない高リスク地域において、家族やグループを守ることは困難です。火が広がるには可燃物が必要なのと同様に、COVID-19の伝染には、感染しやすい個人の連鎖を要します。解決策としては：

1. 家族や他人との接触を減らし、本当に必要なものだけに対応し、リスクが高まるにつれて他人との接触を更に減らす
2. そこにいる人同士で、お互いの、そして他人が触った物との無防備な物理的接触を避けることに合意し安全なスペースを作ります。

安全なスペースにいる人は病気の伝染に関与しないため、伝染も抑制します。他の安全なスペースと組んで空間を慎重に拡張したり、新しい空間を作ることができます。以下は家族向けのガイドラインです。

## 家族と他人との接触を減らそう

- ・ 個人向けのガイドラインをよく読み、家族と共有します。他人との接触を減らす方法について話し合みましょう。
- ・ 家族の集まりをヴァーチャルにシフトします。そうすることで、現在のアウトブレイクは、収まるか、もしくはそれでも広がる可能性があります。前者の場合、数か月後には平常に戻ります。後者では、さまざまな行動が必要になります。
- ・ 自分と家族が処方薬を含む必要な物資を持っていることを確認してください。高齢者だけでなく、50歳以上、持病のあるような脆弱な家族も、他人との接触リスクがあることを考慮してください。接触を減らして、公共の場所に行かず自宅にいられるようなサポートを提供しましょう。
- ・ 集合住宅（老人ホーム、生活支援施設など）にいる家族を、家屋や小さなグループ施設など、より孤立した宿泊施設に一時的に移動することを検討してください。
- ・ 接触を減らすことができない場合は、集団施設の責任者と話し合い、感染予防策のレベルを上げてもらいましょう。
- ・ 公共の集まりやイベント、レストランなど、特に狭い場所は避けてください。

## 高リスク条件下での安全なスペースをつくらう

- ・ 安全なスペースの主な目的は、人々のグループが独立したユニットを形成し、外部の人との物理的な接触を最小限に抑えながら、活動を可能にすることです。
- ・ 個人は政府主導のトップダウンの安全対策を待つ必要はありません。積極的かつ体系的な介入がない場合、自主的な個人スペースの確保は有効です。漸進的にスケールアップすることにより、セーフ・ゾーンは局地的アウトブレイクを遅くしたり、止めることさえできます。

- ・ 安全なスペースは、同じ宿泊施設を共有する家族または複数名から始めることができます。安全なプロトコルが確立され遵守されている場合、複数の住居を組み合わせること、両者間で移動すること（徒歩や運転）ができます。安全なスペースをうまく確立させるには、すべての参加者が、外部との物理的な接触を最小限に抑え、それに従うという原則に同意する必要があります。それには、行動と協力の仕方について明確な指示が必要です。同じ安全な空間にいるメンバーは、旅行の履歴と健康状態について正直でいるべきであり、互いの健康に責任を持つ必要があります。
- ・ 個人が共有空間にコミットするには、仕事、学校、家族、友人との取り決めが必要になる場合があります。雇用主の承認を得て在宅勤務をしたり、休職すること等が必要な場合があります。
- ・ 安全なスペースでの長期滞在（最低1週間以上）は、物資の入手を含めて事前に準備を行う必要がありますが、必需品の調達中は、人混みに晒される可能性があるため、特に注意が必要です。この状況では、サバイバリスト戦略が役立つかもしれません。何かを調達しに出かける度にリスクを伴うことから、必需品を前もって計画的に把握しておく必要があります。
- ・ 可能なら、スーパーへ行かないで済むよう食料を含め物資は配達で手配しましょう。届いた物資は誰かが扱う必要があるため、ある程度の注意が必要です。配送業者が手袋を使うなど合意がない限り、感染が活発な地域ではそれぞれの洗浄または消毒をお勧めします。
- ・ 外部との物理的な接触が避けられない買い物など重要な行動については、効率的に接触の時間と範囲を最小限に抑えられるように事前にメンバー間で計画する必要があります。安全なスペースから出入りするのは注意が必要です。触れるべきでないアイテムを掴んだり扱ったりするための手袋または使い捨てアイテム（ペーパータオル）、ハンドジェルまたはアルコール、マスクなど、適切な個人用プロテクションを使用してください。スペースから出入りする時は必ず洗浄または消毒が必要です。
- ・ スペースのメンバー間の人間関係と精神状態を良好に保つためには、コミュニケーションとお互いへの思いやりが必要となります。このような緊急事態には特別な行動と犠牲が必要であることを認識することが不可欠です。緩和される可能性はありますが、相互サポートの重要性が変わることはありません。
- ・ 安全なスペースのメンバーは、1人または複数のメンバーが感染症状を示した場合にとるべき措置に関する情報を入手する必要があります。アクションは国/州/場所によって異なり、動的でもあります。メンバーは、グループの全員に最新の緊急時の対応計画と連絡先を互いに知らせる必要があります。メンバーが典型的な症状を示した場合、他のメンバーは迅速に行動して、検査を受けさせ、結果が出る前に予防的隔離を行う必要があります。
- ・ アウトブレイクが進行するにつれて、安全な空間から出て家族や友人を助けるか等、難しい状況に対面する場面が出てきます。このような難しい判断を下す心の準備をしておく必要もあります。
- ・ リスクの高い状況下で、安全性の低い誤った措置が取られてしまう可能性があります。個々のイベントに対する過剰な反応を避けるために、単一の行為が危害の可能性が低いことを認識することが重要です。誤りが重複してしまうと、リスクが劇的に増加します。過ちから学ぶことが、告発、非難、罰よりも重要です。