

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）にかかる注意喚起（3月30日）

【ポイント】

- 30日現在、新型コロナウイルスに関し、ブリティッシュ・コロンビア州内の累計感染者数は970名です。「物理的距離(physical distance)」の維持や手洗いの励行などの感染症対策をこれまで以上に徹底し、引き続き感染予防に努めてください。
- 3月30日から、カナダでは、発熱、咳、呼吸困難などの新型コロナウイルス感染を疑わせる症状のある場合、カナダの国内線（航空機及び列車）の利用が禁止されていますのでご注意ください。
- ストレス解消、メンタルヘルス維持のために、（1）規則正しい生活を心がける、（2）意識的に誰かと連絡を取る、（3）意識的に新型コロナウイルス関連の情報から離れる時間を作る、ことを心がけてください。

【本文】

3月30日、ブリティッシュ・コロンビア（BC）州保健省は、新型コロナウイルス(COVID-19)に関し、感染者86名が新たに発生し、BC州内での累計感染者数が970名（入院：106名（そのうち集中治療室：60人）、完全回復：469人）に達した旨発表しました。

感染者数は日々増加しており、かつ、BC州内の様々な地域で新たな感染者が発生している状況です。新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、今後も社会生活に影響が及ぶ措置が続くものと予想されますので、州・準州政府、地方自治体及び各保健局から最新情報を収集するとともに、「物理的距離(physical distance)」の維持や手洗いの励行などの感染症対策もこれまで以上に徹底するなどして、引き続き感染予防に努めてください。

なお、3月30日から、カナダでは、発熱、咳、呼吸困難などの新型コロナウイルス感染を疑わせる症状のある場合、カナダの国内線（航空機及び列車）も利用が禁止されていますのでご注意ください。

最後に、BC州による緊急事態宣言以降、状況が日々目まぐるしく変化し、先行きが不透明な中、責任ある業務に毎日気が張った状態でいなければならなかったり、経験のないテレワークが始まって自宅で不安や苛立ちを抱えたりされる方も多いと思います。また、今回のように他人との社会的距離を取らなくてはならない状況では、少なくとも物理的な面では孤立を感じることも多いと思われます。そのような、通常とは異なる心理的な影響に対して、精神科専門医が助言する3点をお勧めします。

（1）規則正しい生活をこころがける

テレワークや自己隔離に入ると生活のリズムが乱れがちになります。食事や睡眠時間も含め、できるだけ規則正しいいつもの生活を心がけて下さい。そして、少しでも運動（筋トレ、ストレッチ、ラジオ体操等なんでも）して下さい。また、アルコールやコーヒーの過剰摂取に注意して下さい。

（2）意識的に新型コロナウイルス関連情報から離れる時間を作る

新型コロナウイルス関連の情報も次々と変化し、情報があふれていますが、一方的な情報の詰め込みは集中力・処理能力の低下を招きます。特に寝る前にスマホでネットニュースを追い続けるのは意識して避けましょう。ゆっくり入浴したり、丁寧に部屋を掃除したり、コロナから離れる時間を作りましょう。

（3）意識的に誰かと連絡をとる

今回は物理的に距離をとらざるを得ない状況ですが、現代は様々なコミュニケーション手段があります。普段より積極的にお互いあまり気を使い過ぎずに、メールや電話、その他の手段で連絡を取り合うことを勧めます。実は周りの皆も不安を感じており、連絡があるとうれしく感じてくれると思います。

下記のサイト等も御参照下さい。

https://psych.or.jp/about/Keeping_Your_Distance_to_Stay_Safe_jp/

<https://plaza.umin.ac.jp/~dp2012/covid19.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>

このメールは在留届にて届けられたメールアドレス、メールマガジン及び「たびレジ」に登録されたメールアドレスに自動的に配信されています。

※「たびレジ」簡易登録をされた方でメールの配信を停止したい方は、以下のURLから停止手続きをお願いいたします。

<https://www.ezairyu.mofa.go.jp/tabireg/simple/delete>

令和2年3月30日

在バンクーバー日本国総領事館

電話：1-604-684-5868

メール：consul@vc.mofa.go.jp