

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 公共ハイキングコース使用再開の手順：付録 C

最近の更新：（変更部分は黄色で強調表示）

2020/7/18：フェイスカバーに関する説明をわずかに変更しました。

ロサンゼルス郡公衆衛生局は、COVID-19 への曝露のリスクを制限する方法として、誰もが公共スペースの使用を再開できるように、科学と公衆衛生の専門知識に基づく段階的アプローチを試みています。これにより、ロサンゼルス郡は住民が屋外レクリエーションの選択肢を増やせるよう、ハイキングコースと登山口を再開します。身体をよく動かすことは、心と体を健康に保つための最良の方法の一つです。レクリエーション用や多目的用ハイキングコースの利用は、ストレスを和らげる有効な方法であり、新鮮な空気とビタミンDを体に取り入れ、体を動かし、安全に自然に触れられる方法です。COVID-19 の世界的流行の中、公共のハイキングコースを使用するにあたり、ご自身や他者の健康を保つための「する」と「してはいけない」ことを実践することが非常に重要です。

「する」こと

- ハイキングコースを訪れる前に準備をする。
 - 事前に公園に問い合わせ、どのエリアまたはサービスが開いているか（トイレ設備や売店など）を確認し、必要なものを持参する。ロサンゼルス郡内の 600 マイルに及ぶ地域、州、および国立のハイキングコースに関する情報は、<https://trails.lacounty.gov> でご覧いただけます。一般的なハイキングコースの使用におけるエチケットと安全ガイドラインは、<https://trails.lacounty.gov/prepare> をご覧ください。また、お住まいの地域の遊歩道に関する追加情報については、地域管轄区域のウェブサイトにアクセスすることをお勧めします。
- 公園、ハイキングコース、自然保護のすべてのルール、規制、立ち入り制限の標識に従う。
- 家族ではない人から少なくとも 6 フィートの距離を確保する。これにより、一部のオープンエリア、ハイキングコース、小道がより使いやすくなる場合があります。人が密集している場所を避ける。付近に他のハイキングコースの人々がいるハイキングコースの入り口、駐車場、コース内ではフェイスカバーを着用する。乳幼児および 2 歳未満の子供には、布製フェイスカバーを着用させない。医療従事者によりフェイスカバーを着用しないように指示をされている人は着用を免除される。
- 特にトイレの後、食事の前、鼻をかんだり咳やくしゃみをした後は、石鹸と水で 20 秒以上こまめに手を洗う。
- ゴミは持ち帰る。

推奨事項（必須ではない）

- ハイキングコースを使用するときは、周囲をよく観察し注意を払う。
- 以下のハイキングコース利用者の通行手順をよく理解する。
 - アイコンタクトをとる。
 - 他者を追い越すときは、十分な距離を取る。
 - 安全上可能な場合は、必要に応じてコースを降りて、他の人が通過できるようにする。
 - 自分よりゆっくり歩くコース利用者を追い越したい場合は、その人が安全な場所（可能な場合はコースから外れる）に移動できるよう、追い越す前にその意図を伝える。
- ハイキングコースで自転車に乗る場合は、安全な速度を維持し、自転車のベルを利用する。他の人を追い越すときは速度を落としたり停止して、上記の通過の際の勧告に従う。

新型コロナウイルス (COVID-19)

ロサンゼルス郡公衆衛生局 公共ハイキングコース使用再開の手順：付録 C

4. 休憩で道端で静止するときは、安全上可能な場合 歩道の脇に移動する。
5. 頻繁に手洗いまたは手の消毒を行うために 水と手指消毒剤、またはウェットティッシュを持参する。

「してはいけない」こと

1. 混雑がわかっているハイキングコースは使用しない。家族以外の人から6フィートの距離を確保できない場合は、別のコースを選択する。
 - a. ハイキングコース上で、前方に人混みがいるのに気づいたら引き返す。
 - b. やむを得ず別のグループを追い越す場合は、通り過ぎるときに必ず手製のフェイスカバーを着用し、他のグループと集ったり、会話したりしない。
2. 発熱または呼吸器症状を伴う病気、または現在隔離または検疫中の場合、外出しない。
3. 一休みをするために必要な場合を除き、グループで集まったり、特定の場所に留まらない。
4. ハイキングコース上では、食品や水を共有しない。

信頼できる情報の入手先を把握する

新型コロナウイルスを取り巻く詐欺、虚偽のニュース、デマにはご注意ください。ロサンゼルス郡での新しい症例の発表を含む正確な情報は、プレスリリース、ソーシャルメディア、当局ウェブサイトを通じて常に公衆衛生局が配信します。このウェブサイトには、よくある質問、インフォグラフィックス（視覚化された情報）、ストレスへの対処ガイド、手洗いのコツなど、COVID-19に関する詳細な情報が記載されています。

- ロサンゼルス郡公衆衛生局 (LACDPH、郡)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - ソーシャルメディア: @lapublichealth

新型コロナウイルスに関するその他の信頼できる情報源は次のとおりです。

- カリフォルニア州公衆衛生局 (CDPH、州)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
- アメリカ疾病予防管理センター (CDC、国立)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>

ご質問、ご相談などございましたら、24時間ご利用頂けるロサンゼルス郡の情報ライン2-1-1までお電話ください。