

自宅療養での注意事項

風邪症状のある患者様へ

普通のかぜも新型コロナウイルス感染症も、症状が出てから最初の数日は区別が付きません。症状が出てすぐに受診しても、新型コロナウイルス感染症と診断することも、違うと診断することも困難です。仮に早く診断できたとしても、肺炎になったり重くなるのを防ぐ治療薬などもありません。

また、新型コロナウイルス感染症の大半はかぜのような軽い症状のまま自然に治ってしまいます。一方で、症状がある時に外出したり受診すると、外出先や待合室で感染を広めるおそれがあります。

そのため、発熱などのかぜの症状がある場合は、仕事や学校を休んでいただき、外出やイベントへの参加は控え、自宅療養を行ってください。

咳などの症状がある方は、咳やくしゃみを手でおさえると、その手で触ったドアノブなど周囲のものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他者に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

自宅療養中は、1日2回（朝・夕）体温を測り、手帳やノートに体温と測った時間を記録してください。

下記の相談の目安に該当する場合、また急激に息苦しさ等が出現・悪化した場合、飲食が十分に行えないなどの場合には、帰国者・接触者相談センターに電話でお問い合わせ下さい。

相談の目安

風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続いている
（解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます）

強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合

新型コロナウイルス感染症相談ダイヤル

（帰国者・接触者相談センター）

092-711-4126

24時間受付

自宅療養中の家族内感染予防について

- ① 感冒様症状の方はできる限り家族との接触を避け、療養する部屋も分けて下さい。
- ② 看病が必要な場合は看病する人を限定(できれば1人)して下さい。高齢者や基礎疾患を有する方、妊娠中の女性が看病に当たることは避けて下さい。
- ③ 定期的に部屋の窓を開けて換気して下さい。(1-2時間に1度、5-10分が目安)
- ④ 療養する部屋から患者が出るときはマスクをつけ、部屋を出る直前に手洗い・手指消毒を行って下さい。
- ⑤ 患者と家族はタオルを共有せず、別のものを使用して下さい。
- ⑥ 患者の入浴は最後にして下さい。
- ⑦ 患者が触った箇所(ドアノブ・手すりなど)はアルコールを浸した紙で拭き取り消毒し、拭き取った紙は再利用せずすぐにゴミ箱に捨てて下さい。
- ⑧ 患者が使用した衣類やシーツを洗濯する際は、手袋とマスクをつけて洗濯物を扱い、洗濯後は十分に乾燥させて下さい。
- ⑨ 患者が出したゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと口を縛って密閉してから部屋の外に出して下さい。またゴミを扱った直後はしっかりと手洗いを行って下さい。

※日本プライマリ・ケア学会手引きより一部改変