



感染したかと思ったら、相談センターに電話して相談する

普段から気をつけて観察すべき症状

- 咳やたんが、ひどくなっている
- 起きているのがつらい
- 嘔吐や吐き気が続いている
- 下痢が続いている（1日3回以上の下痢）
- 食事が食べられない
- 半日で一度も尿が出ていない
- その他の症状（鼻水・鼻づまり、のどの痛み、結膜充血、頭痛、関節筋肉痛、けいれんなど）

以下を読んで、該当するようであれば、まずかかりつけ医へ、かかりつけ医がなければ都道府県や市町村の新型コロナウイルス相談センターに相談する（新型コロナウイルス相談センターの連絡先等は、都道府県や市町村のホームページや広報誌でご確認ください。）

<相談・受診の目安>（厚生労働省）

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合
- 症状には個人差があるため強い症状だと思う場合
- 重症化しやすい方 * 発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合
高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）のある方、透析、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方、妊婦



発熱・呼吸器症状などかぜ症状に対処する

14日間の「行動歴」を振り返る。

- かかりつけ医等に相談などいつもと同様の健康管理・受診行動をする
- 仕事や学校を休む
- 外出も控える（病院含め、感染拡大の防止にもつながる大切な行動）
- カレンダーや日記アプリに以下の項目をメモする

<推奨項目>

日々の体温、風邪症状、既往歴の自己管理、誰と会ったか・どこへ行ったか、その日あったことを写真に保存など

* LINEなどで誰かに写真付きのメッセージ送るなどして見守り合うことも有効



家族で看病する

<p>1. 部屋を分ける</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 個室（食事や寝るときも）難しい場合は少なくとも 2 m以上の距離<input type="checkbox"/> 換気しやすい部屋を選ぶ
<p>2. お世話する人を決める（できるだけ限られた人に）</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 心臓、肺、腎臓に持病、糖尿病、妊婦ではない健康な人
<p>3. マスクをつける</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない<input type="checkbox"/> マスクの表面には触れないようにし、外す時は、ゴムやひもをつまんで外す<input type="checkbox"/> マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う
<p>4. こまめに手を洗う</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない
<p>5. 換気をする</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 部屋は定期的に換気する<input type="checkbox"/> 共有スペースや他の部屋も窓を開ける
<p>6. 手で触れる共有部分を消毒する</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗剤で OK<input type="checkbox"/> 感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はない<input type="checkbox"/> ドアの取っ手など共有部分は、薄めた市販の塩素系漂白剤（目安の濃度は 0.05%（製品の濃度が 6%の場合、水 3L に液 25ml）で拭いた後、水拭きする<input type="checkbox"/> トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する<input type="checkbox"/> タオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意する
<p>7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し乾かす（※糞便に注意）
<p>8. ゴミは密閉して捨てる</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときに密閉する<input type="checkbox"/> その後は直ちに手を石鹸で洗う