

<体調が悪くなったら>

- ✓ 軽いかぜ症状(微熱やのどの痛み)があったら、新型コロナウイルスに感染している可能性はありえます。
そのときはすぐに受診せずに、まず自宅で様子を見てください。仕事は必ず休んでください(できれば14日間)。
水分をよくとりましょう。解熱剤があれば、それを飲んでも構いません。
- ✓ その時点でも感染力があります。一緒に住んでいる家族の方もその後うつる、またはすでにうつっている可能性があります。
家族全員が14日間自宅で過ごしてください。家族の方はその後に症状がでたら、そのときから少なくとも7日間は休んでください。
無症状でも感染していることがあります。そのときも感染力があります。家族の方は症状が無いからといって出歩かないようにしましょう。
- ✓ 体調の記録(朝晩の体温や症状について)をつけておくと、その後、医療機関を受診する必要がでたときに役立ちます。
- ✓ 症状が始まり2,3日しても改善傾向がなければ、医療機関に電話で相談してください。新型コロナウイルスの検査はすぐに受けることが難しい状況です(今のところ、重症な人を優先するためです)。
また、検査の精度は高くありません。10人の感染者がいても、3人ほどは見逃されるということです。結果が陰性だからといって感染していないとは言いきれません。
- ✓ 多くの人は軽症で自然に治りますが、症状が始まって5-7日目頃に悪化することがあります。特に、高齢者や持病がある人は、かかりつけ医に電話で相談してください。
- ✓ 高い熱が続く、息が苦しい、咳がひどい場合は、医療機関や帰国者・接触者相談センターに電話してください。
検査をいつどこで受けるか、指示があるまで、自宅で待機してください。

<その他に知ってもらいたいこと>

- ✓ 検査や治療の際には防護具が必要となりますが、医療機関で防護具が不足しています。
本当に必要な人(重症の人、高齢者や病気をもっている人)が優先的に受けられるよう、軽い症状の人は不安だからといってすぐに受診せず、まずは自宅で様子を見ましょう。
- ✓ ウィルスはすでに広がっています。誰にでも感染は起こりえる状況です。感染した人を責めたり差別したりすることはやめましょう。自分がうつってしまっても「申し訳ない」と思う必要はありません。
- ✓ テレビやネットをみる時間は少なめにして、身体を動かしたり、友人・ご家族と電話をしたり気分転換をしましょう。
直接会う機会は減ってしまいますが、電話や SNS などを使って人とのつながりは保つようにしましょう。

事業所の方へ:

熱がでた人に「新型コロナウイルスに感染していないことの証明をもらってくるように」という指示はやめてください。

病院を受診しても、それを「証明」することは難しいです。

かぜ症状がみられたら、自宅で休むことができるように配慮をお願いします。

浜松医科大学 地域家庭医療学講座 井上真智子先生から住民の皆さんに知ってもらいたいこと (地域医療学講座にて表現・構成を一部修正しています)