

受診前

発熱や咳、のどの痛みなどの風邪様の症状が出た時



風邪症状の初期は、**自宅療養に専念**して下さい！

- 風邪も新型コロナも症状はよく似ており、多くは自分の免疫力で治ります。（新型コロナも8割は1週間程度で治ります。）
- 風邪は普通2～3日程度で治りますが、新型コロナは1週間程度、長引くことが特徴です。
- 風邪も新型コロナも**治療薬**はなく、自分の免疫力で治ります。
初期は原則として新型コロナの検査はできませんし、受診による感染の危険性も高まりますので、**仕事は休み、休養、睡眠、水分補給をして自宅療養に専念**して下さい。
- また、**家族に感染させない**よう注意して、体温や症状を記録しておいてください。



- 風邪の症状や**37.5°C以上**の発熱が**4日以上**続く場合に**相談**
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある場合は**直ちに相談**
- 高齢者や持病がある方、妊娠中の方は、同症状が**2日程度**続く場合に**相談**
- 4日、2日未満でも、症状が強くて我慢できない場合は**事前に電話相談**してから受診してください。

電話相談



相談

かかりつけの
病院・診療所

高知県新型コロナウイルス健康
相談センター (088-823-9300)

9~21
(平日、
土日祝)

指示に従って受診

受診

かかりつけの
病院・診療所

帰国者・接触者外来

受診時、受診後

発熱や咳、のどの痛みなどの風邪様の症状が出た時

病院・診療所に受診



- 発熱等の症状の有無に関わらず、患者さんが安心して受診できるよう（外来待合室等で感染しないよう）、医師会のご協力をいただき、**全ての医療機関に、発熱等の症状の有無で診察室を分けたり、症状のある方は駐車場の車で待機していただく、あるいは、時間を分けて受診していただくなどの院内感染防止対策**の準備と実施をお願いしています。
- 受診する時は、**事前に電話連絡しておき、指示された受診時の注意事項**（手洗い、マスク、駐車場での待機等）を守ってください。又、受診時の**公共交通機関**の利用は避けて下さい。

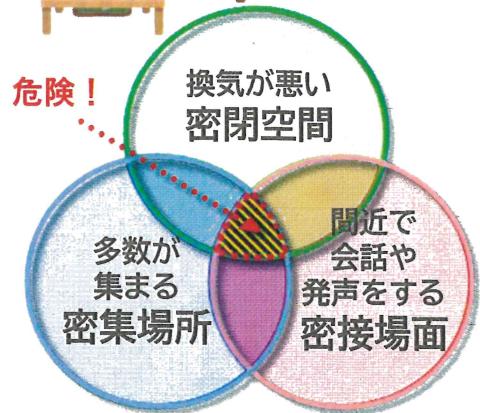


帰国者・接触者外来に受診

- 中央東福祉保健所と帰国者・接触者外来が、具体的に説明しますので、その指示に従ってください。

症状が改善した後の注意事項

なお、**症状が改善しても**、症状がなくなるまで仕事等を休んでください。
外出せざるを得ない時は、手洗い、マスク着用を励行するとともに、ライブハウス等「換気が悪い密閉空間で人が密集し、近距離で会話・发声するところ」には**絶対に行かないでください。**



ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合 家庭内でご注意いただきたいこと ～8つのポイント～

(一般社団法人日本環境感染学会とりまとめを一部改変) 令和2年3月1日版

部屋を分けましょう

- ◆ **個室にしましょう。** 食事や寝るときも別室としてください。
 - ・ 子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお薦めします。
 - ・ 寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。
- ◆ **ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。**
トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

- ◆ 心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

マスクをつけましょう

- ◆ **使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。**
- ◆ **マスクの表面には触れないようにしてください。** マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。
- ◆ **マスクを外した後は必ず石鹼で手を洗いましょう。**
(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなど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。

こまめに手を洗いましょう

- ◆ **こまめに石鹼で手を洗いましょう、アルコール消毒をしまします。** 洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

換気をしましょう

◆定期的に換気してください。共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

◆共用部分（ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など）は、**薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭き**しましょう。

- ・物に付着したウイルスはしばらく生存します。
- ・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください（目安となる濃度は0.05%です（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。））。

◆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しましょう。

- ・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。
- ・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。

◆洗浄前のものを共用しないようにしてください。

- ・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

◆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完全に乾かしてください。

- ・糞便からウイルスが検出されることがあります。

ゴミは密閉して捨てましょう

◆鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹼で手を洗いましょう。

- ご本人は外出を避けて下さい。
- ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。