

新型コロナウイルスにより自宅療養中等に以下の症状が出ているときは、すぐ連絡し受診しましょう！

早急に病院で診てもらう必要がある症状（緊急性が高い症状）です。

○症状チェックリスト

チェック <input checked="" type="checkbox"/>	症状（本人の症状 ただし*がついているものは家族から見た様子）
	唇が紫色になっている
	息が荒くなった（呼吸回数が多くなった）
	急に息苦しくなった
	生活をしていて少し動くと息苦しい
	胸の痛みがある
	横になれない・座らないと息ができない
	肩で息をしている
	突然（2時間以内を目安）ゼーゼーし始めた
	脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
	*顔色がいつもと違う
	*いつもと違う・様子がおかしい
	*ぼんやりしている（反応が弱い）
	*もうろうとしている（返事がない）



緊急連絡先の電話番号：

救急車（119番通報）を呼ぶときは、コロナ感染陽性・PCR検査中などの状況も伝えてください。
家族の方は、保険証&持っている方は受給者証・お薬手帳などを準備しておいてください。

自宅療養中のポイント もし感染者が家族ででてしまったら・・・

- ① 感染者と介助者の過ごす部屋を分けよう！（食事・寝室・療養等、可能な限り部屋を分ける）
感染者はなるべくその部屋から出ないように。
介助者を一人に決める。できるだけリスクの低い人
（高齢者・妊婦・高血圧等持病のある人は避ける）
感染者の部屋に入るときは**マスク（手袋）着用**。（部屋を出た直後に**手洗いをしっかりと行う**。）
- ② 定期的な換気を！（1-2時間に1度のペースで、5-10分間程度行う。）
- ③ 感染者が手で触るところを消毒⇒ドアの取っ手・トイレ・洗面所等
- ④ 洗濯ものは感染者の体液が付いているものは分けて洗濯。洗濯後は十分に干すこと！
- ⑤ タオルは共用しない。感染者と分ける。
- ⑥ 感染者は入浴を最後（ほかの家族が入った後）に行う
- ⑦ 感染者が出すごみは、ビニール袋などに入れ、しっかりと口を結んでから捨てる。ごみを触った後は、**しっかり手洗いを**行う。
- ⑧ 基本的に、感染者の部屋に入るとき、感染者の衣類やごみや食器など感染者が触れたものを扱うときは、**マスクを着用。手洗いもしっかりと**行う。
☆界面活性剤がウイルスに有効というデータも出つつあります。ただし、厳密な濃度や使用方法がアナウンスされていないので、今までのデータから考えて、界面活性剤16%以上含有している食器用洗剤・洗濯用洗剤で食器や衣類を洗うことをお勧めします。
☆きちんとした手洗いの重要性：きちんと手を洗うことで残存ウイルスを0.001%（数十個）にまで減らすことが可能です。なので、感染対策上大事なポイントなので、しっかりと手を洗いましょう！



手洗い重要！