

# 新型コロナウイルス陽性の方へ 療養期間中の日常生活での注意について

新型コロナウイルスの療養期間は7日間となっております。この期間、以下のことに注意してお過ごしいただくようお願いしています。

## 自宅療養中は症状の変化に気を付けましょう

### 緊急性の高い症状

#### 本人の症状

- 唇が紫色になっている
- 息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
- 肩で息をしている
- 突然、息を吸うときにゼーゼーする（2時間も続く）
- 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする
- 首や右脇の下、両脚の付け根等を冷やしても発熱（37.5℃以上）が続いて辛く、水分が摂れない



#### 周囲から見た状態

- 顔色が明らかに悪い。顔面蒼白または唇が紫色
- いつもと違う、ぼんやりして反応が弱い
- もうろうとしている（返事がない）



左記の症状がみられた場合は、青森市保健所（017-765-5282）へご相談ください。



該当する項目があり、より緊急性が高い場合は119番で救急車を要請してください。



### ※発熱について

- 発熱は3～4日程度続くことが多いです。熱の出始めに寒気、震えがある時や手足が冷たい時は全身を保温してください。
- 熱が高い時は、アイスノンや氷枕で首まわり・右脇の下・両足の付け根などを冷やしましょう。
- 熱の出方を見ながら解熱剤を適宜ご利用ください。予め薬剤師にご相談の上、解熱剤を購入し常備しておくことをお勧めいたします。また、高熱により脱水状態になりやすいため、こまめに水分摂取（可能であれば電解質経口補水液をお勧めいたします）しましょう。

1人暮らしの方や実家が遠方の方は特に、体調不良時に身の回りの世話をしたり、食料を調達してくれる方を事前に話し合っておきましょう。

## 家庭内での感染対策について

### 1. 定期的な換気

機械換気による常時換気をしましょう。

機械換気がない場合は、室温が下がらない範囲で1時間に1回は窓を10～15cm開けて換気を行いましょう。※室温は18℃以上の維持が目安です。



### 2. こまめな手洗い・幅広い消毒

こまめに石鹸で手洗いし頻繁に触れるものは消毒しましょう。

テーブルや椅子、ドア、テレビやエアコンのリモコン、トイレ内などの共用部分は幅広く消毒しましょう。また、入浴は感染者が最後に入るようにしましょう。

### 3. 可能な範囲でマスクを着用

本人を含め、同居家族全員はできるだけマスクを着用しましょう。

### 4. 可能な範囲で部屋を分ける

可能な範囲で部屋を分けましょう。

部屋を分けられない場合は、仕切り等で工夫するなど、接触する時間をなるべく短くするよう心がけましょう。

### 5. 洗濯・掃除

着衣の交換・洗濯、清掃等を徹底しましょう。洗濯は通常の洗剤を用い、特別な対応は不要です。

### 6. ゴミは密閉して捨てましょう

室外に出すときは密閉して捨てましょう。

鼻をかんだティッシュ等は直接触れず、すぐに2重のビニール袋で密閉して捨てましょう。手洗いも忘れずに。

