

# もしもあなたが 新型コロナウイルスに感染したら

## 新型コロナウイルス感染者の自宅療養が急増中

7月7日～8月4日の約1カ月間で、新型コロナウイルスにおける市内居住感染者数は6,200人増加し、8月4日現在の自宅療養者数も1カ月前と比べると8.6倍の2,813人と急増しています。

自宅療養をすることになった際に、どう過ごせばよいかなどをお知らせします。

☎保健センター ☎7154-0331

今号では、いつ誰がかかってもおかしくない新型コロナウイルスで、療養や感染の不安がある方はご相談を

◆流山市新型コロナウイルス相談専用ダイヤル

☎7138-6121(毎日8時30分～17時15分) FAX 7155-5949

◆千葉県発熱相談コールセンター

☎0570-200-139(24時間) FAX 043-224-8910

コロナかな?  
と思ったら

新型コロナを疑う症状が出た

仕事や学校を休んで自宅療養を始める

症状悪化時は  
救急車を呼ぶ

どれにも  
当てはまらない

次のどれかに当てはまる?

- 症状が重い
- 37.5度以上の発熱が4日以上
- 65歳以上
- 基礎疾患がある
- 妊娠中

どれかが当てはまる

必ずしも検査・受診する必要はない

- 自宅療養を続ける
- 市販または県が配布する医療用抗原検査キットで自己検査する
- 市販薬を使う
- ※陽性となった場合は千葉県陽性者登録センターまたはオンライン診療の利用

受診が必要

※医療機関受診及び救急車利用に関する4学会声明をもとに作成

## 自宅療養中の過ごし方

### ①自宅では

- 病院を受診する場合を除き、外出せずに自宅で過ごす
- 1日2回体温を測定(パルスオキシメーターがある方は、数値を測定)するなど、ご自身で健康状態を確認
- 飲酒・喫煙は厳禁
- 服薬中の薬剤や解熱剤が不足する場合は、かかりつけの医療機関への相談や市販の薬の購入を検討
- 体力を維持するため、水分や食事はできるだけ取る
- 自宅療養中に発生した燃やすごみは、中身が確認できるビニール袋に外側を指定ごみ袋にして二重に入れ、空気を抜き、袋の口をしっかり縛って出す ※ごみの出し方については、グリーンセンター(☎7157-7411)へお問い合わせください。

### ②食事や水分摂取のポイント

体力を維持するため、水分や食事はできるだけ取りましょう。解熱剤が効いて熱が下がったら、高たんぱく、高カロリーな物を食べてください。パニアイスやゼリーのような食べやすいものでも構いません。また、スポーツドリンクや経口補水液で水分補給と塩分補給を同時に行ってください。

### ③自宅療養者配食等サービスの利用

急な自宅療養でお困りの方に、食品や日用品の配送を行っています。ご希望の方は、市相談専用ダイヤル(☎7138-6121)にご連絡ください。※日ごろから1～2週間分の飲料、食品、トイレトーパーなどを備えておきましょう。



### 同居家族に感染を広げないために

- 食事や寝る時も別室にし、本人は極力部屋から出ないようにする
- 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方が行う
- 冷房中でも1時間に2度、数分間換気する
- 本人が触れた共有部分はアルコールまたは次亜塩素酸ナトリウム液で拭き取る



### 症状が悪化した場合

- 次の症状がある場合は救急車を呼びましょう。
- 顔色が明らかに悪く、唇が紫になっている
  - 表情・外見などがいつもと違う、様子がおかしい
  - 急に息苦しくなった ●意識がもうろうとしている
- ※救急車を呼ぶか迷ったときは、かかりつけ医や千葉県発熱相談コールセンター、救急安心電話相談・こども急病電話相談へご連絡ください。



	実施日	相談時間	電話番号
千葉県発熱相談コールセンター	毎日	24時間	0570-200-139
救急安心電話相談	平日・土曜 日曜・祝日	18時～翌6時 9時～翌6時	#7009 (IP電話などは ☎03-6735-8305)
こども急病電話相談 (15歳未満)	毎日	19時～翌6時	#8000 (IP電話などは ☎043-242-9939)

## 自宅療養終了

新型コロナウイルス感染症の療養終了・退院基準(※)を満たすと、療養解除となります。原則、保健所から療養終了の連絡はありません。ご自身で解除基準のご確認をお願いいたします。

※有症状患者は、発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快後72時間経過した場合。無症状患者は、陽性確定に係る検体採取日から7日間経過した場合