

自宅で療養されている方へ ～新型コロナウイルス感染症の療養時の留意点～

新型コロナウイルス感染症の特徴

現在、感染が拡大しているオミクロン株は、感染してから平均3日で、発熱・のどの痛み・鼻水・せき・全身のだるさ・吐き気などの症状が現れ、そのほとんどが1週間程度で軽くなります。

一時的に高熱が出たり、のどの痛みが強くなったりしますが、あわてないことが大切です。基本的には、それぞれの症状に合わせた治療を受けていただきます。まずは処方されたお薬を服用するなどして様子を見ましょう。

そのほか、次のような対応も有効です。

<症状が出たときの対応例>

- 高熱が出た → 医療機関で処方された薬を服用する。
市販の解熱・鎮痛薬を服用する※
※服用中のお薬がある場合はかかりつけ医にご相談ください。
→ 氷まくら等で首の後ろや脇の下、ももの付け根を冷やす
- のどの痛みが強くて水が飲めない → 氷片をなめる
アイスクリームやゼリー等のどを通るものを食す

かかりつけ医にご相談を

基礎疾患のある方は重症化リスクが比較的高い場合もありますので、健康状態やお薬の服用などについて、かかりつけ医にご相談ください。

熱中症にご注意を

発熱時など体調が悪いときは熱中症になりやすいので、エアコンや扇風機で室内の温度を調節し、こまめに水分を補給しましょう。

緊急時の対応

発熱・のどの痛みなどは一時的な症状であることが多いですが、いつもとちがって次のような症状がみられたときはご注意ください。

※は、ご自身ではわかりにくいので、ご家族や同居の方がご覧になって判断した場合です。

	症 状	自宅での対応方法
表情・外見	<ul style="list-style-type: none">・顔色がいつもとちがって明らかに悪い※・唇が紫色になって、震えている	<ul style="list-style-type: none">➤ まず、息を十分に吐きましょうそして、ゆっくり呼吸しましょう
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none">・息が荒くなった・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・ゼーゼーしている	
意識障害等	<ul style="list-style-type: none">・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）※・脈がとぶ、脈のリズムが乱れて気分が悪い	<ul style="list-style-type: none">➤ 発熱のみの場合は、首の後ろや脇の下を冷やしましょう

上記の対応方法でも症状の改善がみられないときは、

◆救急車を呼ぶ前に

救急安心センターおおさか
☎ #7119 (06-6582-7119)

24 時間 (365 日)
医師の支援体制のもと、看護師が相談に応じます。



救急車の要請が必要と判断したときは、
119 番につなげます。

小児救急電話相談

☎ #8000 (06-6765-3650)

午後 7 時～翌朝 8 時 (365 日)
小児科医の支援体制のもと、看護師が
相談に応じます。

◆救急車を呼ぶ 「119 番」 通報 「救急車を上手に使いましょう」 参照