

## 自宅療養の際の注意点

### 風邪症状が軽いときは自宅療養してください

普通の風邪も新型コロナも、症状は最初の数日は区別できません。すぐに受診しても、新型コロナと診断することも、違うと診断することも困難です。診断できても、肺炎や重症化を防ぐ治療薬などありません。また、新型コロナのほとんどは風邪のような軽い症状のまま自然に治ります。一方で、症状がある時に外出し、受診すると、外出先や待合室で感染を広めるおそれがあります。そのため、風邪のような症状が出て、最初の数日間は受診せず、仕事や学校を休んで、自宅療養してください。

### 風邪症状での自宅療養中の家族内感染の予防策

- 1 感冒様症状の患者はできる限り家族との接触を避け、療養する部屋も分ける。
  - 2 看病が必要な場合は、看病する人を限定する（1人が望ましい）。ただし、高齢者、基礎疾患を有する患者又は妊娠中の女性には看病させない。
  3. 患者と家族はタオルを共有せず、別のものを使う。
  4. 患者の入浴は最後にする。
  5. 療養する部屋から患者が出るときは、マスクをつけ、部屋を出る直前にアルコール手指消毒をする。
  6. 患者が触った箇所（ドアノブや手すりなど）をアルコールを浸した紙で拭き取り消毒し、拭き取った紙は再利用せずすぐにゴミ箱に捨てる。
  7. 定期的に部屋の窓を開けて換気する。（目安：1-2時間に一度、5-10分間程度）
  8. 患者が使った衣類やシーツを洗濯する際は、手袋とマスクをつけて洗濯物を扱い、洗濯後には十分に乾燥させる。
  9. 患者が出すゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと口を縛って密閉してから部屋の外に出す。ゴミを扱った直後はしっかり手洗いする。
- ★風邪症状出現後7日間は自宅療養をしましょう。
- ★症状改善後、内服なしで風邪症状、発熱がない状態を3日間は自宅で確認する。