

新型コロナウイルス感染症 療養生活中的ポイント



療養中の気になる場面についてまとめました。
何らかの症状が見られる場合は身体を休めて回復に努めましょう。
体調の変化を見逃さないために、日頃からご自身の健康観察をしましょう

1. 高い熱が出た時

- 水分をこまめにとり脱水症状を防ぐように心がけましょう
 - 冷たいものを取り続けることや、刺激の強い飲料水はなるべく避けましょう
 - 1日1500ml程度の水分摂取を目標とします（心臓・腎臓のご病気などがある方は、かかりつけ医にご相談いただき指示にしたがってください）
- 解熱剤を内服しても熱が下がらない場合
 - 解熱剤の飲み方の調整が必要な場合があります
 - 医療機関で処方された解熱剤を使用している方は医師の指示に従って服用してください

2. 咳や息苦しさが悪化した時

- パルスオキシメータがご自宅にある方は、血液中の酸素飽和度（SPO2：エスピーオーツー）を測定してみましょう
 - 息苦しさを伴い、93%以下（30秒以上連続で測定）になった場合は、速やかにかかりつけ医や近隣の医療機関に相談してください
- 咳や息苦しさが続き、症状が治まらない場合
 - かかりつけ医や近隣の医療機関に相談してください

3. 食欲がない時

- 刺激が強い食品はなるべく避けましょう。
- 少量ずつ、消化に良いものを食べましょう。
- 食事・水分がとれないと脱水症状を起こす場合があります。かかりつけ医や近所の医療機関に相談してください。

4. 入浴時

- 発熱時や息苦しさがあある場合、体調がすぐれない場合は、控えるようにしましょう。
 - 入浴やシャワー浴は、酸素の消費量が大きく、身体に負担がかかります。

～持病がある方、妊娠中の方、透析などの定期的な通院が必要な方へ～

- 療養中に体調が悪化した場合の相談方法、連絡先をかかりつけ医に確認しておきましょう
土日祝日や夜間などは診療体制が縮小されているため、あらかじめ確認しておきましょう
- 通院日や検診日の調整が必要になる場合がありますので、かかりつけの医療機関に連絡しましょう
- 医療機関で処方を受けている方は、お薬が十分に残っているかを確認しましょう
お薬が少ない場合は、かかりつけの医療機関に相談しましょう

