

◇自宅療養する際のポイント◇

感染症の発症による自宅療養の一番のポイントは、ご本人の回復を助けるための対策はもちろんですが、他の家族への感染を防ぐということがとても大切です。

以下、自宅で療養をする際に注意することとして、また、症状がない場合も家庭内での感染予防の参考としてください。

環境

① 寝室はできれば専用に

寝室は基本的に本人専用とし、療養中は他の家族との接触は必要最低限としましょう。

そして、とにかく**何もしないでひたすら寝ることが大事です**。テレビを見るだけでも、からだの免疫力を低下させてしまうので、全力で免疫力キープに心がけましょう。

② 家の中でもマスクをつけて

本人も含めて、家族全員が自宅内でもマスクをしましょう。

③ 皆で使う部分は消毒を

トイレ、ドアノブ、お風呂場、洗面台等、本人と家族が共用するところは、アルコール消毒液や次亜塩素酸ナトリウム等で消毒しましょう。また、お風呂の順番は本人が最後に使用し、使用後は窓を開けるなど、換気をしましょう。

④ 部屋の換気を忘れずに

密閉された本人の部屋には、ウィルスが多く漂っています。**最低1時間に1回5分程度**、可能であれば本人に換気をしてもらいましょう。ただし、隣家に接近している地域では、窓のそばに人がいないか確認するなどの配慮が必要です。夏場などエアコンを使用している間も換気は必要です。

⑤ 寝室の掃除について

本人の部屋の掃除は、最後にします。掃除をする人は、長袖のエプロン、マスク、ゴム手袋などを着用し、換気に気をつけます。ドアの取っ手やノブなどは、次亜塩素酸ナトリウム等で消毒します。

⑥ 洗面室等のタオルについて

洗面室等のタオルは、本人が使用するものは別にしましょう。タオルは、本人の分泌物が付着しやすいので、**使い捨てのペーパータオル等が望ましいです**。捨てる時はビニール袋に入れてください。

⑦ こまめな手洗い

換気と共に時間を決める等して、家の中でもこまめに手洗いやうがいを行いましょう。また、目や鼻、口は洗っていない手で触らないように気をつけましょう。

患者のお世話

◎本人のお世話をする人は、なるべく限定しましょう。

できれば、基礎疾患のない人、高齢者でない人が望ましいです。

① 薬は、正しい方法で服用する

○常用している薬がある場合は、受診するときにそのことを必ず医師に伝えてください。

○市販の解熱剤の使用に関しては、必ず医師に相談してください。

② 発熱があるときの注意

- 時間を決めて1日に3～4回検温をします。表などに記入すると、症状の変化がよくわかります。
- 熱感が激しいときは、大きな血管が通っている、首のまわり・わきの下・足のつけねなどを冷やすと和らぎます。アイスノン、氷枕、クーキなどについてくる保冷剤でも構いません。ただし、冷やしすぎには注意してください。検温の時も、冷やしてない方で計りましょう。
- 水分補給は十分に行いましょう。発熱・下痢のときなどは、脱水を起こさないようにこまめに水分をとります。飲むときはなるべく常温で、少しずつ、水、麦茶、スポーツドリンクなどを一日2ℓは飲みましょう。経口補水液やゼリー飲料は、体に吸収されやすいのでお勧めです。
- 汗をかいたあとは、タオルで体を拭き、清潔な肌着、パジャマ等に着替えましょう。
※自分でできるのであれば、着替えに必要なものを病室に置いておき、着替えたものはビニール袋に入れて部屋の外に出しておいてもらいましょう。

③ 食事は消化がよく、栄養価が高いものを

あまり食べたくないときは、無理して食べる必要はありません。食べたいと思うときに、食べたいものを摂るようにしましょう。

【おすすめの食べもの】

- ・おかゆ、うどん、食パン、豆腐、白身魚、鶏のささみ、野菜の煮物、スープ類
- ・バナナ、ゼリー、ヨーグルトなど口当たりや消化が良いもの
- ・病気で壊れた細胞の修復には、たんぱく質が必要です。回復期には、たんぱく質もしっかりとりましょう。
- ・1度にまとまった量を食べることが無理な場合は、少量ずつ数回に分けて食べましょう。

【避けたいもの】

- ・脂肪分の多いもの、辛いもの、炭酸飲料、コーヒー、紅茶、アルコール、たばこ

④ からだの清潔

- 入浴できない間は、適温のお湯でぬらしたタオルで体を拭きます。家庭でも十分できますので、お湯とタオルを本人に渡して1日1回は、からだを拭きましょう。熱めのお湯でしぼったタオルを何本か渡してあげるのもいいでしょう。もちろん、本人ができない場合は、家族に拭いてもらってください。ぬれたタオルで拭いたあとは、必ず乾いたタオルで水分をとっておきましょう。そのあと、新しい衣服に着替えると、さっぱりします。
- 入浴ができるようになれば、体力の消耗を防ぐために、初日はシャワーくらいにしておきましょう。お風呂場を使用するのは、家族の最後です。使用後は、換気を忘れずに行います。
- 下痢をしている間は湯船に入らず、シャワーだけにしておきます。

⑤ 排泄物の処理に注意

本人の排泄物にもウィルスがいる場合があるので、直接手で触らないように、ビニール手袋をつけます。手袋がない場合は、ビニール袋などで代用します。鼻水やタンのついたティッシュは、ビニール袋に密閉して捨てましょう。本人も、鼻水やタンなどのティッシュを触ったあとは、手を洗うかアルコールで消毒しておきます。家族が、本人の排泄物の処理をした後は、必ず流水と石鹸で丁寧に洗ってください。

食器の処理・洗濯

◎ウィルスは、80℃以上・10分で死滅します。

- ① 食器は本人専用としますが、普通に中性洗剤で洗えば、大抵は大丈夫です。気になる人は、食洗機を使用するか、熱湯消毒して乾かします。（食器が耐える温度には気をつけてください。）
- ② 洗濯物の汚染がひどい場合は、バケツに80度以上のお湯を入れて消毒する（衣類に適した温度に気をつける）か、次亜塩素酸ナトリウムを含んだ漂白剤が効果的です。濃度や使い方は、各製品に記された使用方法に従ってください。漂白剤を落としてからあらためて洗濯します。洗濯後は、外干しして太陽にあて、日光消毒しましょう。

症状が悪化・継続した時

発熱等の症状がある場合、何か気になる症状があって心配な場合等は、**まずはかかりつけ医かお近くの病院に電話をした上でご相談ください。**

かかりつけ医がない場合や相談先がわからない場合は、下記の受診・相談センター（コールセンター）にご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症に関する健康相談窓口へ連絡

受診・相談センター（コールセンター）

電話 022-211-3883 又は 022-211-2882

受付 24時間対応（土日・祝日も実施）

※上記コールセンターに相談する以前に、息が苦しいなど症状が著しく悪化した場合は救急車を要請してください。