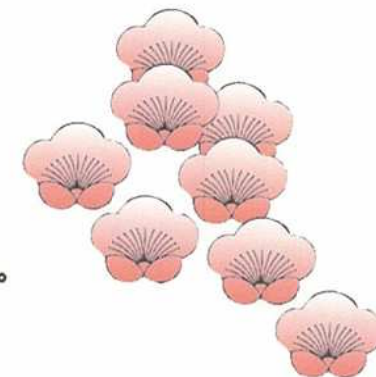


新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) かもしれないときに気をつけること

- 1~2 週間、外出はせず、**自宅療養**で健康観察をしましょう。 仕事については電話で職場と相談してください。
- **休養が一番の治療**です。残念ながら風邪・コロナウイルス感染症などに効く特効薬はありません。お薬に早く治す効果はなく、**対症療法** (症状を軽減する役割) です。このため必要最低限の使用がよいと言われています。特別な医療によらなくても、経過観察のみで自然に軽快することが多いといわれています。
- それでも急速に病状が進行することがありますので、呼吸苦などがあればかかりつけの医療機関に相談をしましょう。
相談する医療機関に迷うときは
山梨県新型コロナウイルス感染症受診・相談センター (055 - 223 - 8896・外国語対応 092 - 687 - 7953) に相談をしましょう。
- 受診をするときは医療機関の種類に関係なく**必ず電話連絡**をしてください。また、必ず**マスクをつけて**受診をしてください。

- 自宅ではできるだけ家族との接触は避け、可能であれば食事・寝室・療養する部屋を家族と分けます。
- トイレやお風呂などの共有スペースの利用は最小限にしましょう。
- 3密 (密閉, 密集, 密接) を避けましょう。可能なら2m離れるようにしましょう。
- 定期的に部屋の窓を開けて換気をしましょう。(目安:1-2 時間に一度, 5-10 分間程度)
- 部屋を出る前にアルコール手指消毒 (もしくは石鹸手洗い) をしましょう。家族も手指消毒をしましょう。
- 食事の部屋は別々に。食べながら会話をしないようにしましょう。会話をするときは必ずマスクをつけましょう。
- タオルを共有しないようにしましょう
- 感染が疑われる人は入浴は家族の最後にしましょう
- できるだけ家族全員がマスクを使用しましょう (特に感染してるかもしれない人はマスクをしましょう)。
- 看病する人は限定 (出来れば一人に) します。ただし高齢者、持病のある方、妊婦などには看病させないようにしましょう。
- 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒しましょう (消毒なければ普通の拭き掃除でもよいといわれています)。
- 汚れ物を放置ないようにしましょう。
使った衣類やシーツを看護する人が洗濯する際は、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ましょう。
- 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ましょう (袋の外側にウイルスが着かないように注意)。
ゴミを扱った直後はしっかり手洗いしましょう。



出来る範囲で自分なりの工夫をしましょう。 頑張りすぎて 気持ちがいってしまわないようにしましょう。 家の中でも上手に息抜きをしましょう。

外出や対面での会話はしにくいですが、近い人に電話などで話を聞いてもらうのもよいかもしれません (電話をとおしての会話では感染しません)。