

F. 感染したかと思ったら、相談センターに相談する

普段から気をつけて観察すべき症状

- 咳やたんが、ひどくなっている
- 起きているのがつらい
- 嘔吐や吐き気が続いている
- 下痢が続いている（1日3回以上の下痢）
- 食事が食べられない
- 半日で一度も尿が出ていない
- その他の症状（鼻水・鼻づまり、のどの痛み、結膜充血、頭痛、関節筋肉痛、けいれんなど）

以下を読んで、該当するようであれば、まず新型コロナウイルス相談センターに相談する 「相談・受診の目安」（厚生労働省）

***2020年9月現在の状況です。今後変更になる可能性があります。**

- 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
- 発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合
- 症状には個人差があるため強い症状だと思う場合

注）高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）のある方、透析、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方、妊婦

>> 発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合

G. 家族で看病する

*なお、兵庫県では感染者は基本的に入院か入所となり、在宅療養はありません。

1. 部屋を分ける <input checked="" type="checkbox"/> 個室（食事や寝るとき）難しい場合は少なくとも2 m以上の距離 <input checked="" type="checkbox"/> 換気しやすい部屋を選ぶ。
2. お世話する人を決める（できるだけ限られた人に） <input checked="" type="checkbox"/> 心臓、肺、腎臓に持病、糖尿病、妊婦ではない健康な人
3. マスクをつける <input checked="" type="checkbox"/> 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。 <input checked="" type="checkbox"/> マスクの表面には触れないようにし、外す時は、ゴムやひもをつまんで外す。 <input checked="" type="checkbox"/> マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。
4. こまめに手を洗う <input checked="" type="checkbox"/> 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない。
5. 換気をする <input checked="" type="checkbox"/> 部屋は定期的に換気する。 <input checked="" type="checkbox"/> 共有スペースや他の部屋も窓を開ける。
6. 手で触れる共有部分を消毒する <input checked="" type="checkbox"/> タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗剤でOK。 <input checked="" type="checkbox"/> 感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はない。 <input checked="" type="checkbox"/> ドアの取っ手など共有部分は、薄めた市販の塩素系漂白剤（目安の濃度は0.05%（製品の濃度が6%の場合、水3Lに液25ml）で拭いた後、水拭きする。 <input checked="" type="checkbox"/> トイレや洗面所は、通常家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する。 <input checked="" type="checkbox"/> タオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意する
7. 汚れたリネン、衣服を洗濯する <input checked="" type="checkbox"/> 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し乾かす。（※糞便に注意）
8. ゴミは密閉して捨てる <input checked="" type="checkbox"/> 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときに密閉する。 <input checked="" type="checkbox"/> その後は直ちに手を石鹸で洗う。

H. 入院・宿泊療養になる前に準備すること

これから家を離れて生活する時にしておくことや、持って出かけるものをあらかじめ確認します。もし身近な方や知人に療養が必要になったときにご活用ください。

- 電話またはメールで他の人と連絡を取り合う。
家族や友人に連絡してもらったり、入院中に必要なものを届けてもらうかもしれない。
買い物、手続きの代理を頼むことになるかもしれない。
- 勤務スケジュールを変更する必要がある場合は、職場に知らせる。
- 生命保険・医療保険などの保障を確認する。
- 予定の変更は、できるだけ早く職場に連絡する。
WEB 会議の予定もキャンセルした方がいい。
- 家族の誰かが発症した場合も、自宅で仕事をするか休暇を取る。
- こどもが感染した場合、保育施設や学校に連絡する。課題や授業の遅れのために自宅でできることを話し合う。
- 電話またはメールで他の人と連絡を取り合う。
家族や友人に連絡してもらったり、入院中に必要なものを届けてもらうかもしれない。
買い物、手続きの代理を頼むことになるかもしれない。
- 勤務スケジュールを変更する必要がある場合は、職場に知らせる。
- 生命保険・医療保険などの保障を確認する。
- 予定の変更は、できるだけ早く職場に連絡する。WEB 会議の予定もキャンセルする。
- 家族の誰かが発症した場合も、自宅で仕事をするか休暇を取る。
- こどもが感染した場合、保育施設や学校に連絡する。課題や授業の遅れのために自宅でできることを話し合う。



入院、宿泊療養するときの準備チェックリスト

<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 健康保険証<input type="checkbox"/> 服用中の薬（10日分程度） * 宿泊施設ではご用意できない可能性があるため必ず10日分程度程度を準備してください<input type="checkbox"/> 携帯電話・タブレット・充電器<input type="checkbox"/> 筆記用具<input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ（洗浄液む）<input type="checkbox"/> 生理用品など<input type="checkbox"/> 好きな食べ物（お酒・タバコ以外）<input type="checkbox"/> <u>ご自身に必要な特別なもの</u>	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 衣類・下着類<input type="checkbox"/> タオル<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉<input type="checkbox"/> 洗濯用洗剤、シャンプー・リンス、ボディソープ（石鹸）<input type="checkbox"/> スキンケアグッズ（クリーム、化粧品など）、爪切り<input type="checkbox"/> リラックス・娯楽グッズ（アロマオイル、ヨガマット、ぬいぐるみ、ゲームなど）<input type="checkbox"/> スリッパ、ハンガー
---	---

（参考）兵庫県発行リーフレット：宿泊療養の際の準備物品