



「もしかして」と思ったときに

家で出来ること & 対処療法 (看病お人も見てね!)

かかりつけ医 (内科医)
占部 利先生の
おすすめ方法まとめ!

※ あくまでも個人医師に伺った内容です。自宅療養せざるを得ない場合に参考にしてください。

監修: 占部 利 (慈恵医大卒) 制作: 西村 真里子 (HEART-CATCH) / スズ江 美都 / KUGUME MITSUKO

必ずやるべきこと!



症状に合わせて対応を!

症状	対処法
発熱・頭痛 体のだるさ	<ul style="list-style-type: none"> ▷ 解熱剤 / 市販薬でも可能 (⚠️ 子どもはアセアミノフェン) ▷ 薬に抵抗ある方は... ツキやモモの付け根を冷やす ▷ 漢方薬もよい!! (葛根湯・小青竜湯など)

せき

▷ はちみつ / かりん / 杏

はちみつは大人もOK! かりんや杏はのどが乾くかも?

**下痢
腹痛**

▷ 整腸剤 / 経口補水液 (OS-1)

お茶・梅干し

自主隔離はいつまで?

- (PXL/CDCの基準より)
- 症状が出て7日以上
 - 熱が下がって72時間以上が経過
 - 発熱以外の症状も改善!

この3つがそろうのが条件!

病院に行く目安

- 持病がない人で、**4日以上症状が続くとき** (厚生労働省の基準)
- ※ 症状回復に7日以上かかると多いです。早めに受診をおすすめします!
 - ※ 高齢者や持病がある方は、早めにしるべきです! (相談しよう)



自宅に新型コロナウイルス感染が疑われる方がいるときの対処法

厚生労働省
「家庭内での注意
ポイントを
~8つのポイント」の
ダイジェスト+αです

過ごす部屋を分けよう!!

極力、1つの
部屋から
出ないように!



症状ある人



看病する人

看病する人を
決めよう!
* 持病のある方
免疫力が低下している方
妊婦さんは重症化しやすい

▷ 食事も別で!!
▷ (出来れば)
寝るのも別々にしよう
* 難しい場合は部屋を分けて
カーテンで仕切りを設けよう!!

それぞれの
注意点

▷ マスクと手袋
つけて看病しよう
(△他の部屋には持ち出さず
使った後はゴミ箱へ!!)

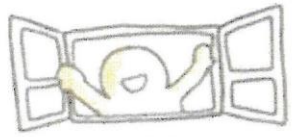
難しい場合は
さかさまに
寝よう!

▷ 看病後は
手洗い・うがい
アルコール消毒も!
(あれば)



定期的な換気を!

症状ある人の部屋だけでなく、
共用部や他の部屋も!!



手で触れるところをこまめに消毒!!



薄めた市販の家庭用
塩素系漂白剤で拭こう!

家庭用洗剤とすだ
家庭用の消毒剤で
こまめに消毒も!!

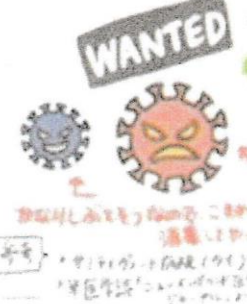
洗い物は一糸着でもOK!!

ただし! 気になる人は分けよう!
症状がある人の体液がついた衣服は
分けて洗濯し、完全に乾かさう!



新型コロナウイルスはどれくらい生きるの?

ドアノブ / 7~8時間
衣服・ティッシュ / 8~12時間
ガラスとか / 24~48時間
飲み物の中 / MAX 4日間



豆知識

新型コロナウイルスは、乾燥した状態でも、2時間以上生き残ります。