



# 自宅療養に備えよう

新型コロナウイルス感染症では、  
軽症や無症状の場合は宿泊施設や自宅での療養となります。  
自宅療養の基礎知識を知っておきましょう。

## 療養中は外出できない

PCR検査を受け、新型コロナウイルスに感染したと診断されると、軽症や無症状の場合は自宅や宿泊施設での療養となります。感染予防のために最短でも10日間程度は外出ができません。持病などがある場合は、かかりつけ医から2週間分程度の薬を処方してもらっておきます。

自宅で療養する場合は、自治体による配食サービスが行われますが、原則として食品や日用品は自分で調達しなければなりません。事前にインターネットなどから注文できる配送サービスを確認しておくことをお勧めします。

自宅療養で何より重要なことは、家族への感染を防ぐことと、症状が悪化した場合にすぐに保健所などに相談することです。自治体で自宅療養の手引・しおりなどの資料が用意されていますので、確認しておきましょう。

## 緊急性の高い症状が見られたらすぐに連絡

療養中は毎日の検温のほか、血液中に取り込まれた酸素の量を確認するパルスオキシメーター（酸素飽和度計）などで健康状態を確認します。もし、右記のような緊急性の高い症状が見られた場合には、保健所等から指示された連絡先にすぐに連絡してください。



### ●自宅療養の期間の目安

体内のウイルスは発症から10日程度で死滅するとされています。このため、10日間の療養後、症状がなくなってから3日で療養期間終了となります。具体的な期間は保健所等から指示がありますので、それに従ってください。

症状がある	発症日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない
症状がない	検査を行った日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない ※途中で症状が現れた場合は、その日から10日間の療養が必要

### ●緊急性の高い症状

表情・外見	・顔色が明らかに悪い <b>家族が判断</b> ・唇が紫色になっている ・いつもと違う、様子がおかしい <b>家族が判断</b>
息苦しさ等	・息が荒くなった（呼吸数が多くなった） ・急に息苦しくなった ・少し動くと息苦しい ・胸の痛みがある ・横になれない、座らないと息ができない ・肩で息をしている ・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーし始めた
意識障害等	・ぼんやりしている（反応が弱い） <b>家族が判断</b> ・もうろうとしている（返事がない） <b>家族が判断</b> ・脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

### column 発熱などで市販の解熱剤を使うときは？

新型コロナウイルス感染症だとはっきりしない段階で、発熱などの症状に市販薬を用いる場合は、「アセトアミノフェン」を主成分とする解熱剤がよいと複数の医師が推奨しています。アセトアミノフェンは比較的安全性が高く、副作用が出にくいとされているためです。一方、「イブプロフェン」を主成分とした解熱剤は、新型コロナウイルス感染の症状を悪化させるなどといった説もありましたが、厚生労働省では、そのようなことを示す科学的根拠は得られておらず、引き続き情報収集に努めるとしています。

成分について分からない場合や心配な場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談してから用いることが大切です。

