

# 新型コロナウイルス感染が心配な方へ

## 1.症状が軽いときは自宅療養してください

- 普通のかぜも新型コロナウイルス感染症も、症状が出てからの数日では区別が付きません。症状が出てすぐに受診しても、新型コロナウイルス感染症と診断することも、違うと診断することも困難です。仮に早く診断できたとしても肺炎になったり重くなるのを防ぐ治療薬もありませんし、PCRという診断のための現段階での唯一の検査方法は受けられる人が限られているのが現状です。
- 新型コロナウイルス感染症の大半はかぜのような軽い症状のまま自然に治ってしまいます。一方で、症状がある時に外出したり受診すると、外出先や待合室で感染を広めるおそれがあります。そのため、かぜのような症状が出て、最初の数日間は受診せず、仕事や学校を休んで外出を避け、自宅療養してください。自宅療養の期間は、一般の方は4日間、ご高齢の方、持病がある方、妊娠中の女性は2日間です。自宅療養中は、1日2回（朝・夕）体温を測り、手帳やノートに体温と測った時間を記録してください。自宅療養に不安があるときは、かかりつけ医療機関や下記2などの相談窓口定期的に電話して経過を伝え、アドバイスを仰ぐといいでしょう。

## 2.症状が4日以上（高齢者、持病、妊娠では2日以上）続いたら

- 「木曽保健所（新型コロナ受診相談窓口）」へ電話相談してください
- 自宅療養を行うと、新型コロナウイルス感染症ではないその他のかぜであれば、通常は3~4日間で自然に治ってきます。もし4日以上かぜの症状（発熱、咳、のどの痛みなど）が続いた場合や4日未満でも呼吸が苦しくなるなど悪化する傾向があれば、新型コロナウイルス感染症を疑う必要があります。さらに、ご高齢の方、持病のある方、妊娠中の女性は、新型コロナウイルス感染症が悪化しやすくなります。それらの方々は、かぜの症状が2日以上続いた時点で、新型コロナウイルス感染症に注意する必要があります。
- 一般の方は4日以上、高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は2日以上、かぜの症状が続いた場合には我慢せずに、「木曽保健所（新型コロナ受診相談窓口）」に電話で遠慮なく相談してください。
- 連絡先（24時間対応）木曽保健所 0264-25-2233  
県保健・疾病対策課 026-235-7277

### 3.受診の方法

- 木曽保健所に電話相談すると、担当者から症状の経過や持病の有無などを質問されます。その上で担当者が受診が必要かどうか判断し、受診する場合は、専門病院とかかりつけ医療機関のどちらがふさわしいかを判断します。担当者の判断と指示にしたがって行動してください。
- 受診する場合は、たとえ咳やくしゃみがなくても必ずマスクをつけてください。また、担当者から指示された医療機関以外には決して受診しないでください。
- 待合室で他の患者さんにうつさないようにするため、連絡なしで直接医療機関に受診することは避けてください。

症状が出てから、すでに一度医療機関を受診している方で、症状が持続している場合でも、上記の方法を取るか、あるいは必ず事前に医療機関に電話で相談をしてから受診してください。定期の予約受診の際も受診を延期できる場合は、薬処方だけ受けて受診を延期することもできますので、可能な限り不要不急の受診は避けましょう。

(長野県立木曽病院 0264-22-2703)