



暑さもようやく一段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになりました。1日の気温差が大きくなるこの時期は、体調を崩しやすいときでもあります。毎日の体調の変化にご注意ください。

新型コロナウイルス陽性者が急増しています

地域や年齢を問わず、陽性者数は増えています。いつ、どこで、誰が感染してもおかしくはありません。軽症であれば、自宅療養となります。では家族が感染した時はどうしたらよいのでしょうか？

もしも、感染が疑われたら？

- ・いきなり病院に行かず、必ず電話で相談してから受診しましょう。
- ・他の患者さんとの接触を避けるため出入口を分けていたり、時間指定されることがありますので指示に従いましょう。
- ・いつから、どのような症状があるのかや、お医者さんに聞いておきたいことなどをあらかじめメモしておくとう便利です。

お子さんが感染してしまったときの観察ポイントは？

- ・表情、外見はどうですか？ 顔色や唇の色はいつもと変わりませんか？
- ・声をかけてみて、反応はどうですか？ ぼんやりしていたり、もうろうとしていませんか？
- ・呼吸はどうですか？ 息が荒くなったり（呼吸数が多くなる）肩で息をしていたり、横になれなくなったり、ゼーゼー音がしていませんか？
- ・子どもの場合、感染しても多くは軽症で済むと言われていますが、上記のような症状が見られたら早めに相談機関に相談しましょう。

自宅療養中のポイントは？

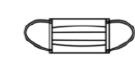
- ・参考に東京都保健福祉局が作成したチェックリストを紹介します。
- ・家族で感染を広げないためのチェックポイントが載っています。
- ・QRコードのリンク先もチェックしてみてください。 ※通信料が発生します



療養期間中、毎日チェックしましょう。

日 日 日 日 日 日 日 日 日 日

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

✓コロナにかかった人と部屋（スペース）を分けていますか？ 食事は別々に、時間差で。 お風呂は感染した方が最後になるように。	✓よごれたタオルや服は洗濯しましょう 
✓タオルや食器など身の回りのものを一緒に使っていませんか？ 	✓ゴミはよくしばって捨てましょう  ゴミの捨て方 
✓看病する人は、感染を防ぐためできるだけ1人に決めましょう 	✓こまめに手を洗いましょう  手洗いの仕方 
✓家族で正しくマスクをつけましょう できるだけ不織布のマスクを顔にぴったりつけて 	✓こまめに換気をしましょう レンジフードも効果的  換気の仕方 
✓手でよくさわる場所は掃除・消毒しましょう ドアノブ、照明のスイッチ、リモコン 洗面台、トイレのレバーなど 	家のマイルール