



おねがい

「新型コロナ相談窓口」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詳細に質問されます。

その上で担当者が、受診が必要かどうか判断し、受診する場合は指定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。

指示



受診する場合は、医療機関に種類に関係なく、事前に必ず電話連絡をして相談をしましょう！直接受診されると感染拡大のリスクとなります。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。



マスクがどうしても手元にない場合には、受診される前に事前に必ず電話連絡ください。

マスクは医療機関でも枯渇している状態にて、仕方なくハンカチなどで手作りをして皆、自分用に各自努力をしている状態です。

注！マスクは正しく装着しましょう！



診察前には、特に小児の患者さんにジュースや食べ物を極力与えないようにしてください。診察時に嘔吐し、感染を拡大させるリスクとなります。



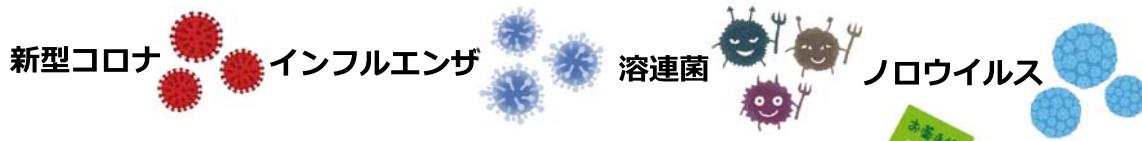
風邪症状の患者さんは、電話対応もしくは、隔離しての対応＆診察となりますので隔離する準備ができるまで車などの待機をお願いすることもありますのでご協力ください。

電話で事前に必ず確認したいこと：場所や症状の程度で自己判断せずに必ず報告願います。

本人や同居家族の発症2(~4)週間以内での県外・国内外の流行地域を含めた移動・渡航歴の有無



周囲の流行疾患や発熱患者との接触の有無、新型コロナウイルス感染者との接種歴



現在、治療中の病気の名前と薬の内容の書いた薬情・お薬手帳持参



風邪症状での医療機関受診について

風邪症状が軽い、早期のとき

普通のかぜも新型コロナウイルス感染症も、症状が出てから最初の数日（1～4日）は区別がつきません。

症状が出てすぐに受診しても、インフルエンザも新型コロナウイルスなどの感染を診断することも、違うと診断することも困難なのです。

通常の診療所や病院では、新型コロナウイルスの検査はできません。仮に新型コロナウイルスと早く診断できたとしても、肺炎になつたり重くなるのを防ぐ治療薬などもありません。

症状や問診だけやPCRの診断結果が陰性であろうと、新型コロナではないという診断書をお出しすることはできません。感度は70%程度。

また、新型コロナウイルス感染症の大半は風邪のような軽い症状のまま自然に治ってしまいます。

そもそもインフルエンザの迅速検査は、悪寒、発熱、関節痛、鼻炎、咳などの症状が出現して、24～48時間経過で最大感度60%ほどしかありません。

新型コロナウイルスはエアロゾル感染というものを起こすとされます。現在、一般の診療所や病院では感染拡大のリスクがあるためにインフルエンザや溶連菌、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルスなどの検査は実施しないことを推奨しています。

もし、迅速検査を実施する場合には、N95マスク、ガウン、フェイスシールド、グローブの感染予防装備をしたうえでの実施が必要となりますが、一般の医療機関には現在、入らない状態となっているのが現状です。

病院などで行うネブライザーなども感染拡大のハイリスクとなるため、必須治療でない限りはしないようにすべきとされています。

ハイリスクの方の場合には、症状や咽頭所見などで臨床的インフルエンザとして迅速検査なしで総合的に診断してタミフル®を処方することもあります。

風邪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、風邪のような症状が出ても、最初の数日間は受診せず、仕事や学校ができる限り休んで外出を避け、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日数回体温を測り、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、感染症の知識のある医療機関やかかりつけ医などでまず電話で経過を伝え、アドバイスをもらうようにしてください。



成人・学童：症状が4日以上 高齢者、持病、妊娠：2日以上

症状が続いたとき

「帰国者・接触者相談センター・新型コロナ受診相談窓口」に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日間で症状はあるにしろ軽減し、次第に自然に治ってきます。



もし、4日以上症状の強い風邪の症状（発熱、咳、のどの痛みなど）が続いた場合は、または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などを疑う必要があります。



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しやすいとされています。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。



受診の仕方

「新型コロナ相談窓口」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詳細に質問されます。

その上で担当者が、受診が必要かどうか判断し、受診する場合は指定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、医療機関の種類に関係なく、事前に必ず電話連絡をしてから、指示を受けください。くれぐれも直接受診しないでください。感染拡大のリスクとなります。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。





乳幼児の場合

新型コロナウイルス感染症に関するQ&A（2020年3月3日）
日本小児学会参考にして感染症俱楽部統括代表&ながたクリニック院長永田が自院用に一部加筆してミニマム作成。（2020年03月14日）

厚生労働省からの新型コロナウイルス感染症を疑う基準では、「37.5°C以上4日」とあります。この基準では、乳幼児の「風邪」の多くが当てはまってしまい適用することはできません。ゆえに下記の基準を参考に対応してください。

鼻炎、鼻閉、咳、発熱、嘔吐などの軽症、早期の風邪症状

数日で解熱したり、鼻炎や咳があっても元気しているときは自宅で休養としてください。乳幼児のお子さんの風邪は1週間～2週間ぐらい続くことはよくあり、繰り返すこともあるのが通常です。一般的の医療機関や休日夜間急病診療所等を受診しても、インフルエンザや溶連菌、RSウイルス、ヒトメタニューモウイルスなどの迅速検査はできません。むしろ受診によって新型コロナウイルスをはじめ多くの感染の機会を増やす危険性があることを念頭におく必要があります。

3か月末満の乳児のお子さんやヒブワクチン®やプレベナー13®などのワクチンを未接種の乳幼児は発熱が数日続いたり、少しでもおかしいと感じた場合には、小児科医の常駐する医療機関に事前に必ず電話で相談し、指示を受けてください。

呼吸が苦しい、経口摂取ができない、顔色が悪い、ぐったりしているなどの症状がある場合



かかりつけ小児科か小児感染症に詳しい医師のいる医療機関に受診前に電話相談のうえその指示に従い、受診してください。



新型コロナ感染者との濃厚接触の場合には、

「新型コロナ相談窓口」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詳細に質問されます。

その上で担当者が、受診が必要かどうか判断し、受診する場合は指定専門病院を紹介します。担当者の判断と指示にしたがって行動してください。



おねがい

診察前には、特に小児の患者さんにジュースや食べ物を極力与えないようにしてください。診察時に嘔吐し、感染を拡大させるリスクとなります。



風邪症状の患者さんは、個々にできる限り隔離しての対応＆診察となりますので隔離する準備ができるまで車などで待機をお願いすることもありますのでご協力ください。



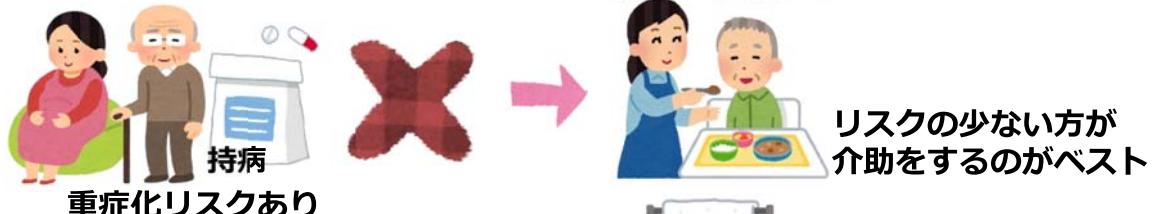
感冒様症状・新型コロナ 疑いでの自宅療養中の家族内感染の予防策：10カ条

① 感冒様症状の患者は、1～2週間は自宅療養を行い。仕事などは所属される会社と電話で相談をする。自宅ではできる限り家族との接触を避け、食事や寝室、療養する部屋も分ける。

⚠ 新型コロナ感染症と診断された場合には最低2週間自宅療養。
詳細は診断された医療機関の指示に従う。



② 看病が必要な場合は、看病する人を限定する（1人が望ましい）。
ただし、可能な限り、高齢者、持病のある方、妊娠中の女性には看病させないようにす。



③ 患者と家族はタオルを共有せず、別のものを使う。



④ 患者の入浴は最後にする。

⑤ 療養する部屋から患者が出るときは、マスクをつけ、部屋を出る直前に15秒以上のアルコール手指消毒をする。（石鹼手洗いでも可。）



⑥ 患者が触った箇所（ドアノブや手すりなど）を消毒用エタノールを浸した紙で拭き取り消毒し、拭き取った紙は再利用せずすぐにゴミ箱に捨てる。

消毒用エタノール以外にも次亜塩素酸ナトリウム（家庭用漂白剤など）でも可。



⑦ 定期的に部屋の窓を開けて換気する。（目安：1-2時間に一度、5-10分間程度）



⑧ 患者が使った衣類やシーツを洗濯する際は、手袋とマスクをつけて洗濯物を扱い、洗濯後には十分に乾燥させる。

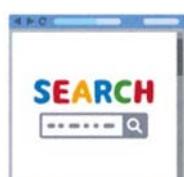


⑨ 患者が出すゴミはビニール袋等に入れ、しっかりと口を縛って密閉してから部屋の外に出す。ゴミを扱った直後はしっかり手洗いする。

⑩ SNSやインターネット、煽り番組などで情報を得ない！惑わされない！

怪しい情報に振り回されないようにしましょう。残念ながら風邪に効く特効薬はなく、早く治す効果はないとされます。休養に勝る治療はないのです。

SNSで
話題！



消毒・手洗いについて

外出から帰った際には、ドアノブや電車のつり革、お金やカードなどいろんなものを触っていますので手洗いを必ずしましょう。

仕事でも紙や机、パソコン、いろんなスイッチ、多くのものを触っています。特に医療関係者は、患者さんに触れる前には必ず【1行為1手洗い&消毒】を行いましょう！

手指の消毒・除菌する際には、アルコールが手に入らない場合には、石けんでも可です。



1 行為
1 手洗い&消毒！



石けんでの手洗いやアルコール消毒は正しく行わないと意味がありませんので、正しく行いましょう！

① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。

④ 指の間を洗います。

⑦ 流水で十分に石けんを洗い流します。

② 手の甲をのばすようにこります。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗いします。

⑧ ペーパータオルでよく拭き取り乾かします。

③ 指先・爪の間を念入りにこります。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

モノを消毒するときにアルコールが手に入らない場合には、次亜塩素酸ナトリウムでも可です。

【次亜塩素酸ナトリウムの希釀方法】

注：子供などの手の届かないところに保管！



手指がよく触れるものを消毒する場合：ペーパータオルなどにつけて使用

ドアノブ、窓の取手、手すり、照明スイッチ、テーブル、椅子、机、電話機、パソコンキーボード、マウス、リモコン、水道やトイレの蛇口・レバー、便器のフタ、エレベーターインターホン、コピー機、ファックス、ゲーム機などのボタンやスイッチ、便座などを消毒する場合



0.05%
濃度



金属などをアルコールや次亜塩素酸ナトリウムによる消毒を行うとさびてしまう可能性があるので水拭きのうえ、しっかり乾燥させてください。

消毒に使用したティッシュやペーパータオルなどの紙類は、ビニール袋に入れ、ビニール袋の口をしっかりしめて捨てるようしましょう。

便や吐物が付着した床やトイレを消毒する場合や衣類などの漬け置き消毒する場合



0.1%
濃度



衣類・布団・シーツ・枕＆クッションカバーなどは、下痢や嘔吐物、飛沫物などがついている場合には、上記の次亜塩素酸ナトリウムでは色落ちすることになるので、80°C & 10分以上の熱湯消毒でも可能です。そのうえで他の洗濯物と分けて、通常の洗濯機で洗うとなお安心です。



嗅覚障害＆味覚障害について

新型コロナウイルス感染で、嗅覚障害や味覚障害が比較的早期に自覚症状としてあることが報告されています。しかし、風邪の原因ウイルスでもっとも多いライノウイルスや通常のコロナウイルス、パラインフルエンザウイルスなどでもみられる症状でもあり、特に珍しいものではありません。



もしかしたら、新型コロナウイルス感染は、人類がはじめて経験するウイルスがゆえなのか、その症状が早く出やすい特徴があるかもしれません。つまり、可能性は否定できないのですが、多くの医療機関では、重症でない限りは検査も入院もすることはできません。

風邪の症状の1つにしかすぎませんが、他の原因で同症状がでることもあります。いずれにしてもあわてる必要は全くなく、症状も自然治癒することも多かったりします。

日本全国や周囲に新型コロナが拡大しないようにするために、この症状が急に出てきたが、他の症状が重症であったり、濃厚接触などがない限りは、医療機関には受診せずに、1~2週間は仕事や学校はもちろん外出を控えていただくことの基準として頂くものとしてください。

2週間以上症状が続く場合やどうしても不安な場合や判断できない場合には、医療機関への直接受診はせずに電話相談としてください。



【3密】を避けましょう！

集団発生（クラスター）のリスク条件は下記3つの【密】となります、下記の3つが揃ってしまう場所はさらにリスクが高くなります。不要不急の会議や集会、外食やイベントなどの参加は避けましょう！

集団発生や感染爆発を起こさないように、それぞれが当事者意識をもって行動することが重要です。



新型コロナは、【3つの顔】をもつ感染症！

「病気やウイルス」という名の感染症、「不安」という名の感染症、「差別や偏見」という名の感染症の3つの顔を持つことが新型コロナウイルス感染症のような新興感染症では、過去の歴史より明らかになっており、実際、今の世界や日本各地でそのような言動・行動がみられてきています。

SNSやあおるマスコミ報道から、正しくない情報・根拠の十分でない憶測の情報などがあふれています。冷静になり正しい情報かどうかを確認のうえ、それぞれが当事者意識と相手の立場にたって考え、発言・行動をしましょう。自分が踏ん張っている、自分は関係ないと考えては乗り越えられません。