

新型コロナウイルス 自宅療養のツボ

今回は、埼玉県の新型コロナウイルス
 ナウイルス感染症（新型コロナ
 ナ）応援要請にて保健所業務
 を支援した貴重な体験の中か
 ら、「新型コロナウイルス軽症者 自宅
 療養のツボ」をお伝えします。

自宅療養者といっても年齢
 は幅広く、健康状態、生活や
 社会背景も人それぞれです。
 自宅内の決められた場所で療
 養し、一定の期間外出しない
 よう求められますので、家族
 一丸となって乗り越えられた
 方々も多くいらしたのではな
 いでしょうか。

自宅療養期間は、発熱や咳
 等の症状が現れた日（発症日）
 の翌日から最短で10日間
 です。療養の終了（解除）には、
 終了前の72時間以内に、解熱
 剤を服用せずに発熱がなく、
 症状も落ち着いていることが
 必要です。保健所が、感染を

県立大発！
 健康
 情報
 耳より



<54>

埼玉県立大学准教授 善生まり子

広げる心配のないよう療養期
 間の開始と終了（解除）をお
 伝えしますので、ご自身やご
 家族で判断しないようご注意
 ください。

自宅療養では、①ご自身の
 健康管理が肝心です。体温チ
 エックは最低1日2回定時に
 行い、解熱剤を服用した場合
 にもチェックください。服薬
 管理で心配なことがあれば、
 自己判断せずに受診した医療



出典：厚生労働省「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る自宅療養の実施に関する留意事項（第5版）」（令和3年2月12日改訂）を参考に作成

水分、栄養補給に気分転換も

機関、かかりつけ薬局、保健所等へ相談ください。回復を促すために水分、栄養補給を心がけること、食欲不振時の脱水に注意です。気分転換も重要です。症状が落ち着いたらずっと寝ている必要はありません。体を動かしたり、音楽鑑賞したり、部屋の中でできることを探しましょう。トイレや入浴等、療養している部屋の外に出る時は自宅内でもマスクを着用し、使用後はアルコール消毒等の感染予防対策を行いましう。また適宜、携帯電話で家族等へ連絡し、お互いの様子を確認し合ってください。②家族等の協力としては、部屋を分けることや、誰か特定の人に世話係をお願いする等が挙げられます。③少し動いただけで息切れする時は、保健所へ連絡・相談、救急重要請も念頭に置いてください。④非対面の宅配利用として、自治体による食べ物支援や、病院・薬局による処方薬、市販薬の配達サービス等が挙げられます。支援・サービス内容や手続きをよく確認して利用ください。