

# 感染症発生時の療養の方法

## ・風邪

### ①症状の経過

通常 0 日目～3 日目にかけて咽頭痛・倦怠感・発熱。

1 日目～3 日目にかけて、鼻水・鼻づまり

2 日目～7 日目に咳や痰

様々な病気の初期症状なこともあるので、症状がひどくなったり、体が酷く辛かったり、食事や水がとれないときは、病院へ受診しましょう。

また、3 日以上解熱ない場合や、10 日以上咳が続く場合、来院してください。

解熱鎮痛薬は 38℃以上での服用を目安にしましょう。

### ②過ごし方

食事以外で、1 日 2L の飲水を目安に取りましょう。

1 時間にコップ 1 杯（200ml）が目安です。

0 日目は、食べれる場合、お粥などにしましょう。柑橘系など刺激のあるものは、控えましょう。

入浴は、初日の体力のある時に行い、以降はシャワーや清拭を利用しましょう。



# ・インフルエンザ

## ①療養期間



※第一三共株式会社、イナビル吸入指導せんより引用

## ②過ごし方

患者であるあなたは・・・

- 薬を受け取ったら、早めにお飲みください。
- 咳エチケット（次のページ）を守りましょう
- 手をこまめに洗いましょう
- 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう



患者の同居者は・・・

- 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
- マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう

※ 患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄及び乾燥で消毒できます。

とくに、持病があったり、妊娠している方などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすようするなど、より確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のためのお薬が処方されることがあります

### ③ 咳（せき）エチケット

1. 周囲の人からなるべく離れてください。咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約 2 メートル飛ぶと言われています。

2. 咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらせ、肘の内側で口と鼻を覆いましょう。他の人にしぶきをかけないように心がけましょう。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆うことも大切です。



使ったティッシュはすぐ にゴミ箱へ捨てましょう。

3. 手を石鹸で丁寧に洗いましょう。

4. マスクを着用してください。 咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。

※ 咳エチケットに加え、周囲への感染予防では、手洗いも大切です。石鹸を使って 15 秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオルやペーパータオルなどで十分に拭き取りましょう。

※②と③は、厚生労働省作成「受診と療養の手引き」より引用



# 新型コロナウイルス感染症（COVID-19）

## ①療養期間

- ・発症日を0日として、5日間は療養しましょう。
  - ・5日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは外出を控え、様子を見ましょう。
  - ・発症日から10日間は周囲に感染させる可能性があるため、不織布マスクを付けましょう。
- 発症後10日を過ぎても咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布マスクの着用など咳エチケットを心がけましょう

※神戸市保健所「療養中の過ごし方ガイド」より引用

## ②過ごし方

自宅療養中は可能な限り、外出をしないでください。  
鼻をかんだティッシュなどは、ビニール袋に入れて、袋をしばってから部屋から、持ち出してください。

同居する方がいる場合

同居する方とは生活空間を分け、極力個室から出ないようにしてください。



部屋を出るときは、手をアルコールで消毒し、マスクを着用してください。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口などの粘膜・粘液を通して、感染することがあります。そのため、家族もこまめに手を洗いましょう。手洗い方法⇒③へ

### ③正しい手洗い方法と、アルコール消毒法

#### 流水と石けんによる手洗い



①手を水でぬらし、手のひらにせっけんをとり、よくこすりあわせる



②手の甲を伸ばすように洗う



③指先や爪の間をよく洗う



④指の間を十分に洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗う



⑥手首を洗う



⑦流水でよくすすぐ



⑧ペーパータオルでよく拭く（水道の蛇口は手を拭いたタオルでしめる）

#### アルコールを用いた手指の消毒



①手のひらに適量の消毒液をうけとる



②手の平と手の甲に伸ばすようによくすりこむ



③指先や指の背、指の股によくすりこむ



④親指を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑤手首を手のひらでねじりながらよくすりこむ



⑥乾くまで全体によくすりこむ

※②と③は東京都作成「新型コロナウイルス感染症 自宅療養者向けハンドブック」より引用