自宅療養の重要ポイント
① 感染対策をしましょう ② 毎日の病状を誰かに報告しましょう ③ 脱水対策をしましょう ④ 症状が悪化したら医療機関等へ連絡しましょう ⑤ 症状が改善したら体操等で体を動かしましょう

九州医療センター 長崎洋司 先生 協力

① 感染対策をしましょう

ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合、感染対策を行いましょう。

分離生活、**マスク着用**、**換気**が重要です。

お子様の年齢や家庭環境に応じて**可能な範囲で対策を実施**することが大切です。

② 毎日の病状を誰かに報告しましょう

次頁の記録表をご利用ください。

③ 脱水対策をしましょう

自宅での療養では、気付かないうちに体から水分が奪われて脱水症状に陥る危険が潜んでいます。脱水状態になると**体重減少**や**脈拍上昇**、**トイレの回数減**が見られますので、サインを見逃さず、**1日1.2リットル(ペットボトル500ml約2.5本分)の摂取**を心がけましょう。(持病がある方は、摂取量が変わってきますので、主治医にご相談ください)

④ 症状が悪化したら医療機関等へ連絡しましょう

かかりつけ医あり	かかりつけ医や、検査で陽性の診断を受けた医療機関へ電話等でお問い合わせください。	
かかりつけ医なし	福岡市 新型コロナウイルス感染症 相談ダイヤル	**TEL: 050-3665-7980** **または 050-3629-0353**
	※福岡市にお住まいの方	
	福岡県 新型コロナウイルス感染症 一般相談窓口	**TEL: 092-643-3288**
	※北九州市、久留米市にお住いの方は、各市が設置する相談窓口へご相談ください。	

⑤ 症状が改善したら体操等で体を動かしましょう

自宅療養では足の血管にできた血栓が肺静脈に詰まる「エコノミークラス症候群」への注意も必要です。予防のために症状が改善してきたら、無理のない範囲で、次の項目により体の部位を動かしていきましょう！(１日１～２回の実施が目安です)

(1)つま先・かかと上げ体操

(2)腕・肩・体側のストレッチ（タオル体操）

(3)スクワット

福岡市医師会ホームページはこちらからアクセスできます →

福岡市医師会

ご自宅での療養にあたっては、体調を下記の表に記入してご家族やパートナーに伝えましょう

記録表(毎日測定しましょう)

日付	朝・夕	体温	SpO_2 (酸素飽和度) ※95%以下の場合は医療機関等へ連絡してください	脈拍 徐脈: 50回/分以下 頻脈:100回/分以上	体調について気になることを記録しましょう ※咳が出る（ 時々、しばしば、数時間 ）、食欲（ 半分以下、食べられない、水分はとれる、水分はとれない ）、倦怠感（ 軽度、中度、ほとんど寝ている ）など
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				
/	朝				
	夕				

脈拍は酸素飽和度と併せてパルスオキシメーターで測定可能です。

また、**脈拍の測定**は**「利き手の人差し指・中指・薬指の3本の指で、利き手でない側の手首の内側にある動脈（親指側で拍動が触れるところ）を10 秒間図り、その数値を6 倍すると1 分間の脈拍数となる。脈拍計等の様々な市販の機器を活用してもよい。」**とされています。 (厚労省「運動基準・運動指針の改定に関する検討会 報告書 平成25年3月」)