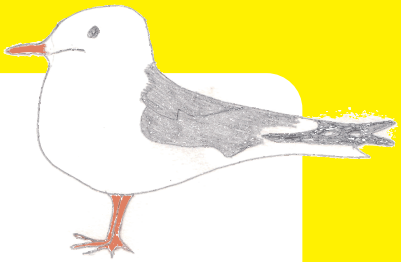


早期の回復にむけて
安全に、健やかに療養・生活いただくために

セルフケアガイド

Health monitoring & Self Care

宿泊施設で療養される方へ

皆様におかれましては、突然に新型コロナウイルス感染を告げられ、戸惑いと不安の中、数日をお過ごしになってこられたことと思います。また、今しばらくは、こちらの施設で療養生活を送られることとなり、外出もできないご不便な生活にも不安を覚えていらっしゃることと思います。

施設内には 24 時間体制で看護師らが常駐し、皆様の健康管理や健康相談にあたることになっておりますが、大半の時間を室内でお 1 人でお過ごしいただくことになり、ご自身の健康状態に注意しながら生活していただかなければなりません。

この冊子は、療養施設で過ごされる皆様が、これからの療養生活と病気になる前の健康と日常を取り戻すためにお役に立てて頂けるように、兵庫県内の大学で看護師養成に携わる看護教員有志で作成いたしました。

また、退所後も皆様と皆様の周囲の大切な方ともご一緒に病気から身を守るため、賢く対応するために少しでもお役に立てて頂ければ幸いです。

COVID-19 感染拡大への対応に関する兵庫県内看護系大学ネットワーク

リズムのある生活を心がけましょう

起床・消灯時間、１日のスケジュールを決めて生活のリズムを整える

⇒　１日の過ごし方（タイムスケジュール）を作りましょう！

時間	活動	
6:00		自然の光をとりいれましょう！
	体温測定・健康チェック	
8:00	朝食	アプリに登録してください。
10:00		体調をお尋ねするかもしれません
12:00	昼食	
		掃除や換気もしましょう。
14:00		
16:00	体温測定・健康チェック	アプリに登録してください。
18:00	夕食	健康状態を電話でお尋ねします。
20:00		
22:00		十分な睡眠を取ってください。

朝は自然光を取り入れて体内時計をリセットしましょう！

- 体内時計が乱れると、睡眠に問題（眠れない、起きられない）がおこるだけでなく、からだとこころのさまざまな不調の原因にもなります。
- ホテルの室内での生活で、外に出て太陽の光を浴びるわけにはいきませんが、朝起きたらカーテンを開けて自然の光を目から取り入れるようにしましょう。
- あまり夜遅くまで強い光（蛍光灯、TV やパソコン、ゲーム機などの光）を浴び続けることも体内時計を狂わせる原因となりますので、気をつけてください。

ご自身の体調を注意深く観察してください

毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをお願いします
　＊朝夕以外にも、発熱の兆しがあれば体温を測ってください。

宿泊施設で療養をするにあたり、ご不安なことも多いことと思いますが、スタッフが療養をサポートします。

・毎日、キントーンというソフトに日々の健康状態を入力して頂きます。

・体温　・咳の有無　・息苦しさの有無　・鼻水、鼻づまりの有無
・喉の痛みの有無　・吐き気、嘔吐の有無　・目の充血の有無
・頭痛の有無　・体のだるさの有無　・関節や筋肉痛の有無　・痙攣
・ふらつき、意識のもうろう　・下痢の有無　・痰の異常
・味やにおいが感じにくくなっていないか

入力された内容を見て、看護師がご連絡しますので、その時に体調についてお聞かせください。

・また、１日に２回（8:00、16:00）の健康状態の入力時に、以下の◎のような症状の有無について自己チェック（セルフチェック）していただき、該当する項目がある場合は、直ちに看護師に連絡してください。

・自己チェックのタイミングでなくても、症状がみられたときには、緊急の対応が必要となりますので、直ちに看護師に連絡をしてください。

＊看護師への連絡は部屋の電話の受話器を上げてください。

◎ 息苦しさ
　・息が荒くなった（呼吸数が多くなった）
　・急に息苦しくなった
　・日常生活の中で少し動くと息があがる
　・胸の痛みがある
　・横になれない／座らないと息ができない
　・肩で息をしている／ゼーゼーしている
◎ 顔色が悪い、唇が紫色になっている
◎ いつもと違う、様子がおかしい
◎ 動悸がする、脈がとぶ

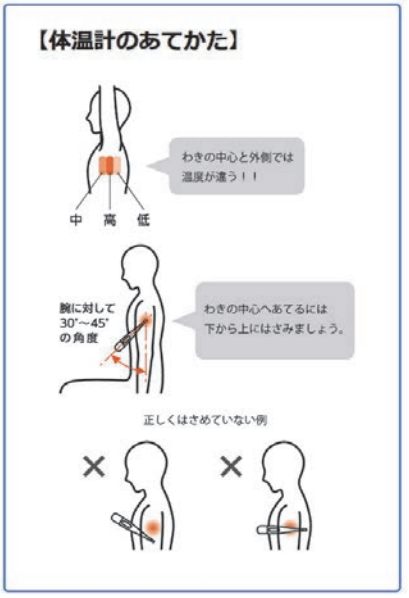
（参考）厚生労働省.「新型コロナウイルス感染症の軽症者等に係る宿泊療養・自宅療養における健康観察における留意点について」, 2020 年 4 月 27 日

● 体温測定について

体温は１日のうちでも、活動する日中には高くなり、夜寝ている間には低くなるというふうに一定のリズムで変動します。また、運動や食事、気温、感情の変化、測り方などによっても変わります。心配だからと何度も何度も測って、変動に一喜一憂する方がいますが、１度（℃）程度の上下は通常でも見られます。
まずは決まった時間に、正しく測ることが大切です。

＜体温を正しく測るために＞～ワキで測る場合～

- 飲食や入浴、運動の直後は避ける。
  飲食などの後に測る場合は、30 分程度あけてから測る。
- 測る前に、ワキの汗を乾いたタオルでふきとる。
- ワキのくぼみの真ん中に体温計の先を下から上に向けて差し入れる。
  差し入れる角度は 30～45 度くらい。
- しっかりワキを閉じるように、体温計をはさんだ側のヒジを脇腹に密着させ反対側の手でヒジを軽く押さえておく。
- 電子音（ピピピ・・・・）が鳴るまで、動かずじっとしている。



（図引用）オムロン「体温計について」https://www.healthcare.omron.co.jp/product/mc/mc-summary.html

【平熱と発熱】

体温が平熱よりも高い状態を発熱といいます。人の平熱には個人差がありますので、何度以上あれば発熱しているかは、一概には言えません。
ウイルスに感染して発熱するのは、私たちの体が、体内に入ったウイルスを退治しようと免疫力をフル活動させるためです。このような発熱の場合、体は熱に対していろいろな反応を示します。体温と共に、体に生じる反応を注意深く観察しておくと、発熱を正しく捉えることができます。

体操やストレッチなど毎日からだを動かすようにしましょう

室内でできる運動をとりいれて、からだとこころを健やかに！

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下することが心配されます。免疫力を保ち、さらに高めるためには日ごろから体を動かすことが大切です。体調に合わせて、無理のない程度で、「これならできそう」というものからはじめてみましょう。

かんたん体操

お部屋の中でも、積極的に体を動かしましょう！
息切れがしたり、倦怠感等の症状がある時は、お控え下さい。

①左右交互に、ひざを前に伸ばします。
②これを 10 回程度繰り返してください。
③可能であればもも上げ運動と同様に、
両足同時に、ひざを前に伸ばします。

①手を腰に添えて、片脚を大きく前に踏み出し、膝が 90 度になるように腰を落とします。
②腕を上に伸ばし、ゆっくりと傾けます。
そのまま 15 秒キープしましょう。

【テレビの体操番組を見ながらできる運動】

- **NHK「テレビ体操」** E テレ 1（月～日） 6:25～ 6:35（10 分間）
  総 合 1（月～金）14:55～15:00（5 分間）

【インターネットの配信動画を見ながらできる運動】

パソコンやスマートフォンをお使いになれる場合は、インターネットで運動／体操の動画がたくさん配信されていますので、見ながら運動されるのもよいと思います。

- 公益財団法人健康・体力づくり事業財団「運動してみよう！」
  http://www.health-net.or.jp/tairyoku_up/undo/index.html

ストレッチングや筋力トレーニングなど、いくつかの体操・運動とそのポイントが写真や絵入りで紹介されています。

- **神戸市　KOBE 健康くらぶ「かんたん体操」**
  https://www.city.kobe.lg.jp/life/health/kkclub/exercise/simple-exercise/index.html

- **明石市「毎日すっきり体操」**
  https://www.city.akashi.lg.jp/fukushi/k_kaigo_shitsu/sukkiritaisou.html

明石市オリジナルの筋力や骨を強くする体操 24 パターンが、明石市の HP から動画配信されています。
１つ約 5 分間の動画です。

- **筑波大学　久野研究室企画・制作「免疫力を高める運動」**
  ① まき割り体操
  https://youtu.be/xyOFIcytKgw
  ② ツイスト体操
  https://youtu.be/YCZe4u8JvZc

便秘になるのを防ぎましょう

快便習慣でからだもこころもすっきりと！

病院や宿泊施設での生活で、みなさんの日常は大きく変わっていることと思います。活動量が減ったことや食事が変わったことで、便秘になりやすくなっています。快便習慣を心がけてください。

その１　水分を十分に摂る

1 日にコップ 7〜8 杯ほどの水分を摂りましょう。特に、朝起きた時にコップ 1 杯の冷水を飲むと、腸が刺激されて排便が促されます。

その２　排便の習慣をつける

毎日朝食後に、便意の有無に関わらずトイレに行きましょう。そうすることで自然と便がもよおされるようになり、規則的な排便の習慣が作られます。

その３　適度な運動をする

1 日に 10〜15 分ぐらいの適度な運動をしましょう。体を動かすと、血流が良くなり腸の動きが活発になります。特に、腹筋の力が弱いと排便が困難になりますので、腹筋を中心に、バランスよく体を鍛えましょう。

その４　腹部を温める

腹部や腰を温めると腸への血流が増加し、腸の動きが良くなり、排便が促されます。温めたタオル等で腹部周りを温めたりるとよいでしょう。

その５　腸をマッサージする

腸のマッサージも便秘の解消に効果的です。あお向けで腰の下に枕を入れ、腹部を伸ばします。人指し指から薬指までの 4 本指で、へその周りを“の”の字を書くように、右回りに約 30 回ゆっくり軽くマッサージします。 入浴時や毎晩寝る前に行うとよいでしょう。

こころの健康を保つために

こころの健康を保つには、一人で抱え込まないことも大切です！

環境の変化や先の見えない状況に加え、行動が制限され、体だけではなく、こころの緊張が続いています。初めての経験で、無意識に体や気持ちに力が入り、イライラや不安も高まります。このようなことは誰にでも起こりうることです。
こころの健康を保つために、できることを考え、生活していくことが大切です。

【ストレスチェック】
このような症状が続くようであれば一人で抱え込まないで、相談してください。

からだは大丈夫？	**こころは大丈夫？**
□ 疲れがとれない	□ 不安で仕方がない
□ 眠れない	□ イライラする
□ 頭が痛い	□ 落ち着かない
□ お腹が痛い	□ 気分が落ち込む
□ 肩こりがある	□ 一人でいるのが怖い
□ 体が痛い	□ 集中できない
□ めまい	□ やる気が出ない
□ 食欲がない	

＊次のことをヒントに、あなた自身をいたわってください。

おすすめすること

○ 自分の体調を客観的に落ち着いて評価する
○ いつもの生活リズム（起床や就寝の時間など）を保つ
○ 栄養のあるものをしっかり食べ、運動を心がける
○ 達成できる目標／ゴール（小さなことでＯＫ）を設定し、
それを実行することで、自分自身をコントロールできている感覚をもつ
○ 自分のこころの状態や今必要なことは何か、自分と対話する時間を持ち、自分の感情をありのまま受け止める
○ 楽しく、リラックスできることを見つけて、毎日の生活に取り入れる
○ 活動的であるようにこころがける。運動やクロスワードやパズルなど頭を使うゲームをする
○ 家族や友達とのつながりを保つ
（ＳＮＳや電話、ビデオ通話などで定期的に連絡を）
○ ユーモアのセンスと希望を持ち続ける

避けた方がよいこと

○ 最悪の事態をずっと考え続ける
○ 一日中、寝て過ごす
○ 新型コロナウイルスに関する情報やニュースを見つづける
○ 感情を隠したり、抑え込んだりする

（参考）香港紅十字（作成）/日本赤十字社(翻訳)「感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～」http://www.jrc.or.jp/activity/saigai/pdf/感染症流行期にこころの健康を保つために～隔離や自宅待機により行動が制限されている方々へ～.pdf

【リラクゼーション】

- **厚生労働省「すぐできる！心と体をほぐす 1 分間ストレッチ東京ストレッチ物語」**
  https://kokoro.mhlw.go.jp/ps/tokyo_stretch.html

【相談窓口】

- **厚生労働省：「新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談」**
  https://lifelinksns.net/

こころの悩みについてチャット形式で相談できます。
受付時間：平日（18:00～21:30）
土日祝日（14:00～21:30）

- **兵庫県精神保健福祉センター**
  ＜連絡先＞
  兵庫県精神保健福祉センター　078-252-4980　（火～土　9:00～17:00）
  こころの電話相談専用ダイヤル　078-252-4987　（火～土　9:30～11:30
  13:00～15:30）

感染の拡大予防に協力ください

一人一人の協力で、感染拡大防止をお願いします！

- **部屋の換気をしましょう**

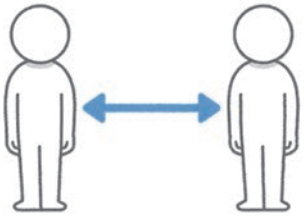
エアコンなどの空調や換気扇をまわしたり、日中の温かい時間などに窓を開けて、定期的に換気をしたりしてください。

- **お部屋はこまめに掃除をしましょう**

室内の掃除は各自でお願いいたします。使用ずみのティッシュなどは、ゴミ袋に入れ、触れないよう、ゴミ袋の口をしっかり縛って所定の位置に捨ててください。

- **お部屋を出る時は手洗いをして、マスクをつけてください。**

- **お食事を取りに来られる際などに、室外で他の療養者とご一緒になった場合にも2メートル程度の距離をとるようにしてください。**



宿泊療養施設 退所基準

原則として以下の基準により退所となります。

〇症状がある軽症患者

症状が出始めた日（発症日が明らかでない場合は陽性確定にかかる検体採取日）から 10 日間経過し、かつ、症状の軽快が確認されてから 72 時間したとき

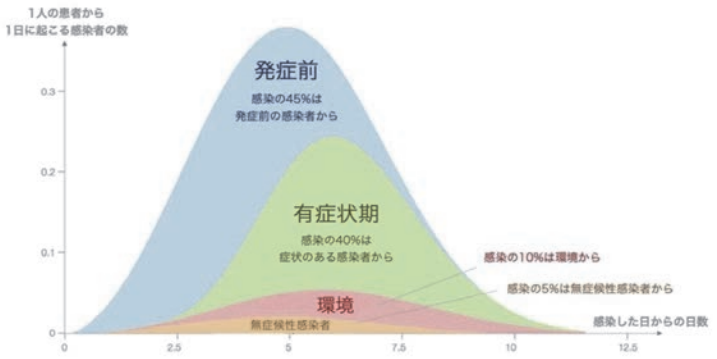
〇無症状病原体保有者

陽性確定に係る検体採取日から 10 日間経過したとき

※陰性確認のための PCR 検査等は、宿泊施設では実施しません

（引用）兵庫県　宿泊療養について

根拠：「PCR 検査が陽性＝感染させる」ではありません。PCR 検査はウイルスの遺伝子の特定の領域を検出しているものであり、 ウイルスそのものではないため、死んだウイルスの断片を引っ掛けているだけのことがあります。 発症から 30 日以上経っても PCR 検査が陽性になり続ける方がいらっしゃいますが、ずっと感染性が続いているとは限りません。



感染した日からの感染性の推移（Science 10.1126/science.abb6936 (2020). および Tomas Pueyo "The Basic Dance Steps~"より）

感染した日からの感染性の推移

- **発症前の時期が 45%**
- **発熱や咳などの症状のある時期が 40%**
- **環境（高頻度接触面など）を介した感染が 10%**
- **無症候性感染者からが 5%**

上記の図から、発症からではなく感染から 12 日後くらいにはすでに感染性がほとんどなくなっていることが分かります。

（引用）忽那賢志　https://news.yahoo.co.jp/byline/kutsunasatoshi/20200530-00181087/

退所 社会復帰に向けて準備すること

稀な事例として、退所後に再度新型コロナウィルス陽性となる方が確認されています。そのため、退所後も 4 週間は以下の事項に留意しながら生活をしてください。

一般的な衛生対策

- □ 石鹸やアルコール消毒液を用いて手洗い
- □ 咳エチケット（マスクやティッシュ、ハンカチ、袖、肘の内側などを使って口や鼻をおさえる、マスクの着用など）など
- □ 健康状態を毎日確認
- □ 療養施設で記録していた健康チェックの内容の確認を継続する。

咳や発熱などの症状が出た場合

- □ 管轄の健康福祉事務所（保健所）に連絡し、その指示に従い外出時には必ずマスクを着用して、必要に応じて医療機関を受診する。
- □ 管轄健康福祉事務所（保健所）への連絡および医療機関の受診にあたっては、あらかじめ新型コロナウィルス感染症で宿泊療養していたことを電話連絡する。

相談できる場所を知っておく

気持ちが落ち着かないなど、こころに関する相談窓口

兵庫県精神保健福祉センター　電話：078-252-4980
日時：火～土　9：00～17：00

こころの電話相談専用ダイヤル　電話：078-252-4987
日時：火～土　9：30～11：30
13：00～15：30

（参考）兵庫県発行リーフレット：施設を退所される方へ

これからの生活にむけて

日常を取り戻すためには、療養後もからだと心をより良い状況に保つことが大切です。また、皆さまの療養生活での経験は、これからこの病気と付き合っていくうえでとても貴重な経験です。そのためにおすすめすることを挙げてみました。この中からやってみようと思う事を選んで、取り組んでみて下さい。

1. 健康を取り戻すために、またはより健康になるために

- □ 日々の健康状態や今後の予定を記録しておく。⇒**P.23 セルフケアノートへ**
- □ 調子が悪いときは家にいる。咳やくしゃみをティッシュで覆う。石鹸と水で頻繁に手を洗う。頻繁に触れる表面や物体を毎日掃除する。
- □ 良好な個人の健康習慣を実践することの重要性を忘れず実践を続ける。
- □ 栄養をとること、適度な運動、十分な睡眠を心がける。
- □ 一日一回はしっかりと日光を浴びることを心がける。
- □ 心身共に疲れたかなと感じた時は無理せず、早めに寝る。
- □ 自分の仕事の仕方を振り返る（会議の持ち方、通勤の仕方、休日の過ごし方）。
- □ リラックスができる時間を意識的に持つ。
- □ お風呂に入って身体をほぐす。
- □ 生活リズムを整える。
  ＊ 家族に関する特別なこと
- □ 予防接種など定期の予定を延期してることがないか確認する。再開や実施していれば、出来る限り日常に近いスケジュールに戻す（特に子どもなど）。
- □ 持病の薬は切れてないか？普段から必要なケアは継続できているか確認する。

2. 不安をなくす、または和らげるために

- □ 家族や友達とつながり、自分の懸念と気持ちを他の人と共有する。
- □「不安」のコントロール方法をみつける。
- □ 相談できる人、相談先の情報を得ておく。
- □ 自分と家族の心の健康に注意する。
- □ 自分が笑顔になるようなことをする。
- □ 植物を育ててみる
- □ ラジオや日記、本などに親しむ。
- □ COVID-19（新型コロナウィルス感染症）のニュースを見たり、読んだり、聞いたりするのを控える。

3. 家族や周りの人とより良い関係をつくり、保つために

- ロ コミュニティとのコミュニケーションラインを維持する（たとえば、ソーシャルメディアやメーリングリスト）。
- ロ 最近、連絡を取ってない人に連絡を取ってみる。
- ロ 自分の周りの人と様子を観察し合う。お互いに気付いたことを言い合う。

4. 家族や職場などで、新型コロナウイルス感染症予防を一緒に考えるために
又は、新型コロナ感染症禍の自然災害に備えるために

- ロ COVID-19（新型コロナウィルス感染症）に対する自宅、学校、職場での対策は効果的だったか。将来の効果的な解決策について話す。
- ロ 家族全員に必要な備えを考える。
- ロ 地域の集まりに積極的に参加し、予防や備えの重要性を他の人に知らせる。
- ロ こどもや家族がどのように対処しているかについて学校などと共有できる、協力する。
- ロ 一日、一週間、一ヶ月、一年のスケジュールを振り返り、見直してみる。
- ロ 季節ごとの準備を整える(大雨に対する備えも含まれます)。
- ロ 好きな食べ物、好きな香り、好きな肌触りのものなど、自分の好みの物を見つけておく。
- ロ 自分に特別な物は少し多めに日頃から準備しておく（薬、アレルギー対応食、ケアグッズなど）。

新型コロナウイルスを恐れず生活するための行動リスト

社会で言われている新型コロナウィルス感染症の基本的な知識をまとめています。
最新の科学的知見は常に変わって行くので、国や自治体などの正確な情報を更新してください。

A. 信頼できるところから基礎知識を得る

新型コロナウイルス感染症の特徴

1. 主に人の会話・咳・くしゃみなどによる飛沫感染で人に広がる
2. この飛沫が近くにいる人の口や鼻につくことがある
3. この飛沫は重くて飛ばない。約１m の近くに落ちて、ものの表面に付着する

⇒くしゃみをするときには、マスク・服の袖などで覆う
⇒鼻をかんだティッシュは蓋付ゴミ箱へ入れて手を洗う
⇒色んなところについてるかもしれないので、触った手で口や鼻を触らない
⇒ウィルスがついていそうな表面を消毒液で拭く
⇒一番効果的なのは手をこまめに洗うこと（石鹸で洗えばウィルスが除去できる）

新型コロナウイルス感染症の症状

1. 感染から約 5 日間（1～14 日間）の潜伏期
2. 感冒様症状（発熱，咳，喀痰，咽頭痛，鼻汁等）倦怠感等が出現
3. 一部の方は嘔吐，下痢などの消化器症状を呈することもある
4. それら症状が比較的長く，約 7 日間持続する
   発熱（体温）がそれほど高くないのに倦怠感が強いことがある
5. 約 8 割の患者は，自然に軽快して治癒する
6. 約 2 割の患者は，肺炎を合併する．特に高齢者や基礎疾患がある場合は肺炎を合併しやすい
7. 肺炎に進展した患者のさらに一部が，重症化して集中治療や人工呼吸を要する

（参考）新型コロナウイルス感染症（COVID-19） 診療所・病院のプライマリ・ケア初期診療の手引き
https://www.primary-care.or.jp/imp_news/pdf/20200311.pdf

B. 最低限必要なセルフケアスキルを身につける

a.手洗い（あるいは手指消毒）

☑ いろんな人が触ったものに触れたらすぐに

☑ 石鹸を使う（アルコール消毒液）

☑ 指先と手のひらまで入念に

☑ 20-40 秒

参照）花王 CM「あわあわ手あらいのうた https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/

＊英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、韓国語（字幕）版あり

b.咳エチケット

☑ ２m 以内に人がいないところで

☑ マスク・服・ハンカチでおおう

c.感染予防に安全な社会的距離を保つ

☑ ２m

☑ 自分がいるところのリスクを確認

これまで感染が確認された場所の共通点

＝「３つの条件の重なるところ」

（１）換気の悪い密閉空間

（２）多くの人が密集（手が届くところに人）

（３）近距離での会話や発声

☑ 信頼して相談できる相手を見つける

C. 毎日の行動で自分と家族を守る

起床時：

☑ 家族全員の体調を診る。

☑ 体温を測る。

37.5 ℃以上→個人差があるため熱と共に強い症状だと思う場合⇒**E へ**

☑ だるい・せきなどの症状→今日は家にいて様子をみる⇒**E へ**

☑ しっかり朝ごはんを食べる。

☑ 最新の感染症情報を入手する。（不安になるような情報まで見ない）

通勤途中：

☑ 人混みを避ける。

☑ いろんな人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする。

職場到着：

☑ 手を洗う。

☑ 手洗いを人に勧める。

☑ いろんな人が触った場所（ドアノブや手すりなど）をアルコールで拭き取り捨てる。

☑ 他の人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする。

☑ 部屋を換気する。（1 時間に 5 －10 分）

人と会うときは：

☑ 会話で向き合う人と距離を保つ。

☑ 頻繁に部屋の換気をする。

ご飯を食べるときは：

☑ いろんなものを触った手でものを食べない。

☑ いつもより栄養に気をつける。

帰宅：

☑ 不要な寄り道を諦める。

☑ 行く場所はハイリスクかどうかを認識する。

☑ 早めに寝る。

D. ストレスが溜まって別の健康を害する前に対処する

⇒ **P.7〜8 参照**

E. 発熱・呼吸器症状などかぜ症状に対処する

14 日間の「行動歴」を振り返る。（もしかして・・・と思ったら F へ）

☑ かかりつけ医等に相談などいつもと同様の健康管理・受診行動をする。

☑ 仕事や学校を休む。

☑ 外出も控える。（病院含め、感染拡大の防止にもつながる大切な行動。

☑ カレンダーや日記アプリに以下の項目をメモする。

＜推奨項目＞

日々の体温、風邪症状、既往歴の自己管理、誰と会ったか・どこへ行ったか、その日あったことを写真に保存など

＊LINE などで誰かに写真付きのメッセージ送るなどして見守り会うことも有効

F. 感染したかもと思ったら、相談センターに相談する

普段から気をつけて観察するべき症状

☐ 咳やたんが、ひどくなっている
☐ 起きているのがつらい
☐ 嘔吐や吐き気が続いている
☐ 下痢が続いている（1日3回以上の下痢）
☐ 食事が食べられない
☐ 半日で一度も尿が出ていない
☐ その他の症状（鼻水・鼻づまり、のどの痛み、結膜充血、頭痛、関節筋肉痛、けいれんなど）

以下を読んで、該当するようであれば、まず新型コロナウイルス相談センターに相談する　「相談・受診の目安」（厚生労働省）
＊2020 年 9 月現在の状況です。今後変更になる可能性があります。

☐ 息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状のいずれかがある
☐ 発熱やせきなど比較的軽い風邪の症状が続く場合
☐ 症状には個人差があるため強い症状だと思う場合

注）高齢者、基礎疾患（糖尿病、心不全、呼吸器疾患（慢性閉塞性肺疾患など）のある方、透析、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方、妊婦
＞＞発熱やせきなどの比較的軽い風邪の症状がある場合

電話相談のための手持ちメモ

感染したかな？と思って電話相談をした時に、尋ねられることをメモして手元に用意します。

氏名・年齢・性別	
郵便番号、住所	（管轄の保健所把握のため）
電話番号：携帯/自宅	（後で連絡が必要な時のため）
既往歴	（呼吸器疾患の有無：喘息、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、高血圧、心疾患、透析、抗がん剤治療、直近の入院歴）
かかりつけ医の有無	
内服薬	
心配な事/困りごとの種類	【症状などの健康に関すること】 ☐ 新型コロナウィルス感染症に関する症状 熱：何度、いつから、何日間、どのような熱がでているか、 内服の有無、受診の有無 症状：息苦しさ、咳/くしゃみ、鼻汁/鼻閉、咽頭痛、倦怠感、 頭痛、関節/筋肉痛、嘔気/嘔吐、下痢、味覚/嗅覚異常、 意識障害、けいれん、その他 重症感のある症状（高熱、呼吸困難、急激な身体の痛み、 チアノーゼ、意識障害など） ☐ 持病に関連する症状 ☐ 内服薬に関すること ☐ 精神的なこと/心配ごと（不眠・落ち着かない）

	【医療機関の受診に関する事】 ☐ 受診する医療機関について（どこの病院にいけばよいのか/検査はできるのか） ☐ 検査、診断、治療について（現在の検査体制・薬・ワクチンについて） 【平時の健康管理について】 ☐ 予防接種、妊婦検診、定期受診など 【その他】 ☐ 県内の感染者数について ☐ 報道を見て不安になった ☐ 子どもや親のこと ☐ 社会活動制限（外出や事業自粛）について ☐ 県の対応について ☐ 要望/苦情
新型コロナ健康相談コールセンター	電話：078-362-9980　FAX：078-362-9874（FAX 送信票はこちら） 受付時間：24 時間（土曜日・日曜日・祝日含む）

（参考）兵庫県新型コロナウィルス感染症相談票【コールセンター】

G. 家族で看病する

＊なお、兵庫県では感染者は基本的に入院か入所となり、在宅療養はありません。

1．部屋を分ける ☑ 個室（食事や寝るときも）難しい場合は少なくとも 2 m以上の距離 ☑ 換気しやすい部屋を選ぶ。
2．お世話する人を決める（できるだけ限られた人に） ☑ 心臓、肺、腎臓に持病、糖尿病、妊婦ではない健康な人
3．マスクをつける ☑ 使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。 ☑ マスクの表面には触れないようにし、外す時は、ゴムやひもをつまんで外す。 ☑ マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。
4．こまめに手を洗う ☑ 洗っていない手で目や鼻、口などを触らない。
5．換気をする ☑ 部屋は定期的に換気する。 ☑ 共有スペースや他の部屋も窓を開ける。
6．手で触れる共有部分を消毒する ☑ タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗剤で OK。 ☑ 感染が疑われる家族の使用したものを分けて洗う必要はない。 ☑ ドアの取っ手など共有部分は、薄めた市販の塩素系漂白剤 （目安の濃度は 0.05%（製品の濃度が 6%の場合、水 3L に液 25ml）で拭いた後、 水拭きする。 ☑ トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する。 ☑ タオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共有しないように注意する
7．汚れたリネン、衣服を洗濯する ☑ 体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し乾かす。（※糞便に注意）
8．ゴミは密閉して捨てる ☑ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときに密閉する。 ☑ その後は直ちに手を石鹸で洗う。

H. 入院・宿泊療養になる前に準備すること

これから家を離れて生活する時にしておくことや、持って出かけるものをあらかじめ確認します。もし身近な方や知人に療養が必要になったときにご活用ください。

□ 電話またはメールで他の人と連絡を取り合う。
家族や友人に連絡してもらったり、入院中に必要なものを届けてもらうかもしれない。
買い物、手続きの代理を頼むことになるもしれない。
□ 勤務スケジュールを変更する必要がある場合は、職場に知らせる。
□ 生命保険・医療保険などの保障を確認する。
□ 予定の変更は、できるだけ早く職場に連絡する。
WEB 会議の予定もキャンセルした方がいい。
□ 家族の誰かが発症した場合も、自宅で仕事をするか休暇を取る。
□ こどもが感染した場合、保育施設や学校に連絡する。課題や授業の遅れをために自宅でできることを話し合う。
□ 電話またはメールで他の人と連絡を取り合う。
家族や友人に連絡してもらったり、入院中に必要なものを届けてもらうかもしれない。
買い物、手続きの代理を頼むことになるもしれない。
□ 勤務スケジュールを変更する必要がある場合は、職場に知らせる。
□ 生命保険・医療保険などの保障を確認する。
□ 予定の変更は、できるだけ早く職場に連絡する。WEB 会議の予定もキャンセルする。
□ 家族の誰かが発症した場合も、自宅で仕事をするか休暇を取る。
□ こどもが感染した場合、保育施設や学校に連絡する。課題や授業の遅れをために自宅でできることを話し合う。

セルフケアノート

これからおこりそうなことや変更になった予定も同じカレンダーに書きましょう。

日付	体温	症状	体調で気になること	接触した人や出掛けた場所
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

入院、宿泊療養するときの準備チェックリスト

☐ 健康保険証 ☐ 服用中の薬（10 日分程度） ＊宿泊施設ではご用意できない可能性があるため必ず 10 日分程度程度を準備してください ☐ 携帯電話・タブレット・充電器 ☐ 筆記用具 ☐ メガネ・コンタクトレンズ（洗浄液む） ☐ 生理用品など ☐ 好きな食べ物（お酒・タバコ以外） ☐ ご自身に必要な特別なもの	☐ 衣類・下着類 ☐ タオル ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ 洗濯用洗剤、シャンプー・リンス、ボディソープ（石鹸） ☐ スキンケアグッズ（クリーム、化粧品など）、爪切り ☐ リラックス・娯楽グッズ（アロマオイル ヨガマット、ぬいぐるみ、ゲームなど） ☐ スリッパ、ハンガー

（参考）兵庫県発行リーフレット：宿泊療養の際の準備物品

出典：

■（一社）日本環境感染学会ホームページ
http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/dokyokazoku-chuijikou.pdf
■ WHO　https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage
■ CDC　https://www.cdc.gov/
■ 厚生労働省
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
■ 内閣官房
https://www.cas.go.jp/jp/influenza/novel_coronavirus.html
■ 特定非営利活動法人 CWSJapan　https://www.cwsjapan.org/
■（一社）EpiNurse　https://www.epinurse.org/nobel-corona-virus-covid-19
■ 神原咲子：COVID-19 にかかる前のセルフケアガイド
https://researchmap.jp/sakikokanbara/%E8%B3%87%E6%96%99%E5%85%AC%E9%96%8B
?fbclid=IwAR0pXDZSGu5MOoIW-oV2bNX7s3SdfmoIvrdSI9Reedw_vegHXAFrJpWL-rQ
■ 日本災害看護学会：COVID-19 に備えるセルフケアガイド
http://www.jsdn.gr.jp/CMS/wp-content/uploads/b7fcc06c344439e5079fc8b3ca9b36af1.pdf
■ 兵庫県　https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk03/corona/corona_support3.html
■ 神戸市保健所「療養施設での過ごし方」

企画：
COVID-19 感染拡大への対応に関する兵庫県内看護系大学ネットワーク
一般社団法人 EpiNurse

協力：兵庫県健康福祉部健康局健康増進課

編集：宮本純子（姫路大学）
　　牛尾裕子（兵庫県立大学）

本冊子に関する問い合わせ先：
宮本純子（姫路大学看護学部看護学科グローバルヘルス領域）
〒671-0101
姫路市大塩町 2042-2
Tel:079-247-7357（代表）
E-mail:junko_miyamoto@koutoku.ac.jp

発行日：2020 年 9 月