

患者様・利用者ならびに関係する地域の皆様へ  
「自らを守り、地域を守るための新型コロナウイルス対策」

2020年11月1日 社会医療法人仁寿会

一般社団法人日本感染症学会 提言今冬のインフルエンザとCOVID-19 に備えて2020年10月1日改訂/COVID-19検査法および結果の考え方 同10月12日  
日本プライマリケア連合学会 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 2020年4月30日版 参照

## かぜ？症状を認めた場合の療養・相談について

### ① まずは、しっかりと自宅療養をされることをお勧めします

普通のかぜもインフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、症状が出てすぐの軽いうちは、区別が付きません。特に、新型コロナウイルス感染症は、現時点での診断技術では確実に診断することも、確実に違くと診断することも困難です。また、抗ウイルス薬などありません。また、新型コロナウイルス感染症の大半や普通のかぜは軽い症状のまま自然に治ることもわかっています。一方で症状がある時に外出や受診をすると、外出先や待合室で感染を広める恐れがありクラスター発生要因となります。

そのため、かぜのような症状が出た時は、仕事や学校を休んで外出を避け、自宅療養なさることをお勧めします。自宅療養中は、1日 2回（朝・夕）体温を測り、ノートに体温と測った時間や症状を記録して下さい。十分な食事、水分の摂取と睡眠・安静療養に努めましょう。

この自宅療養に先立って、または療養中に不安があるときは、遠慮なく仁寿会の病院・診療所にお電話下さい。（特に、定期受診の際も、かぜ症状がある時は受診の前に必ずお電話下さい。）

症状によっては、三密を回避するよう受診予約をお取りし、受診していただくように致します。

### ② 症状が（高齢者・内科系持病のある方、妊娠している方では 2日）続く場合、あるいは次のような場合は早期でも「かかりつけ医＝ふだん診てもらっている医師・医療機関」へ必ず電話相談してください

新型コロナウイルス感染症を考慮する必要がある場合として、1) コロナ感染症患者との接触歴がある、2) 県内地域で流行している/報告地域への移動(居住)歴がある/同地域への移動(居住)歴のある者との接触がある、3) 味覚嗅覚障害等特徴的な症状がある、4) 息苦しいなど呼吸症状がある 等、インフルエンザウイルス感染症を考慮する必要がある場合として、1) インフルエンザ患者との接触歴がある、2) 県内地域で流行している、3) 突然の高熱や筋肉痛等特徴的な症状がある、4) ワクチン未接種 等、あるいは医療機関・高齢者施設の入所者/職員他何か気になる場合は早期でも、ふだんのかかりつけ医が加藤病院の場合は、0855-72-0640へまずはお電話下さい。どうしてもわからない、かかりつけを持たない方は「健康相談コールセンター」、かかりつけが加藤病院以外の方はその医療機関へ電話して下さい。

### ③ 電話・受診の方法(相談した担当者の判断と指示にしたがって行動してください)

例年加藤病院では、感染症疑いの方と定期診療の方とを分離して診療する対応を行っています。今季は、「かぜのような症状のある方」の診療は、適切に新型コロナウイルス感染症抗原検査を実施できるよう、平日の9時から16時までのみの完全予約制\*となります。平日午前を訪問診療患者様専用、平日午後を外来診療患者様専用とします。おおよその手順は、①事務員によるご本人様確認等事務手続き、②看護師による問診(緊急度等判断)と診療予約、③予約医師による非対面診療(必要時対面診療による検査)です。この手順を円滑に実施するため、お電話は、平日時間内にしていただくことを強くお勧めします。

受診する場合は、咳やくしゃみがなくても必ずマスクをつけてください。事前連絡(定期受診でもかぜ症状時は必ず受診前にお電話が必要)のない受診や指定予約時間以外の受診も行わないで下さい。

ご協力ありがとうございます。

\* 指定在宅療養支援病院 加藤病院で訪問診療を受けていらっしゃる方は、専用電話でご相談下さい。

しまね新型コロナウイルス感染症「健康相談コールセンター」0854-84-9810

◎かぜ？症状発症初期には、自宅療養・外出回避(出勤回避)をお勧めしています

(ご不安な時、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を疑う時は、上記に従い対応下さい)

患者様・利用者ならびに関係する地域の皆様へ  
「自らを守り、地域を守るための新型コロナウイルス対策」

2020年11月1日 社会医療法人仁寿会

一般社団法人日本感染症学会 提言今冬のインフルエンザとCOVID-19 に備えて2020年10月1日改訂/COVID-19検査法および結果の考え方 同10月12日  
日本プライマリケア連合学会 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 2020年4月30日版 参照

## なぜ？症状で自宅療養中の患者さんがいるご家庭での感染予防策

○かぜ様症状のため自宅療養する患者さんと同居するご家族等は、家庭内での感染リスクを可能な限り低減する必要があります。これは、新型コロナウイルスに限らずインフルエンザやノロウイルスなどの感染症予防においても重要なことです。次のように行動し、家庭内・家族内感染の予防に努めてください。

- **療養の場所を分ける**；感冒様症状の患者は家族接触を可能な限り避け、**部屋は必ず分ける**。
- **看病する人**；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、高齢者、基礎疾患を有する患者又は妊娠中の女性には看病させない。**マスク**をつけ、**一行為一手洗い**（又はアルコール手指消毒）を行う。体温測定症状など自身の健康管理、不要不急の外出を避け、症状あれば休業する。
- **患者自身**；患者が自分の部屋から出る時は、部屋を出る直前に手洗い（又はアルコール手指消毒）し、**マスク**をつけ、をする。マスクの着脱は耳にかける紐をもって行い、着脱前後で手洗い（又はアルコール手指消毒）。
- **タオル**；患者と家族はタオルを共有せず、別のタオル（洗濯すれば使用可）またはペーパータオルを使う。
- **入浴**；**患者の入浴は最後**にする。
- **高頻度接触面等環境消毒**；患者が触った箇所（ドアノブや手すりなど）を、手袋とマスクをつけてアルコールを浸した紙で拭き取り消毒（又は薄めた家庭用塩素系漂白剤\*し、拭き取った紙は再利用せずすぐにゴミ箱に捨てる。トイレや洗面所は家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒する。
- **換気**；患者の部屋・患者以外の部屋とも定期的に部屋の窓を開けて換気する。  
**（めやす：1時間に2回、一回3分間、二方向開放）**
- **洗濯**；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、できれば熱水消毒（80度のお湯に10分間漬け置く）後に、洗濯し、後には十分に乾燥させる**。
- **ゴミ処理**；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。
- **食器**；洗浄前のものは共用しない。使い捨てのものを使用できれば負担が少なくなる。

参考引用文献）

\*厚生労働省 家庭でご注意いただきたいこと～8つのポイント 2020年3月1日版

◎日本プライマリケア連合学会 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 2020年4月30日版

しまね新型コロナウイルス感染症「健康相談コールセンター」0854-84-9810

○かぜ？症状発症初期には、**自宅療養・外出回避（出勤回避）**をお勧めしています

（ご不安な時、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症を疑う時は、上記に従い対応下さい）