



第55号
令和2年
6月発行

医療法人
角整形外科医院

通所リハビリテーション
そよ風くろぎ

さわやかくろぎ

発行責任者
角 典洋

新型コロナウイルス感染症についての

相談・受診の目安



相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患(持病)をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

帰国者・接触者相談センター等に「ご相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐにご相談下さい。(これらに該当しない場合でも相談可能です。)
- ☆ 息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ☆ 重症化しやすい方で、発熱や咳など比較的軽い風邪症状がある場合
- ※ 高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は重症化しやすい。

☆ 上記以外の方で発熱や咳などの比較的軽い風邪症状が続く場合
 ※ 症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合にはすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。

○ 相談は、帰国者・接触者相談センター(地域により名称が異なることがあります。)の他、地域によっては、医師会や診療所等で相談を受け付けている場合もあるので、ご利用下さい。

【妊婦の方へ】

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに帰国者・接触者相談センターに「ご相談ください。」

【お子様をお持ちの方へ】

小児については、小児科医による診療が望ましく、帰国者・接触者相談センターやかかりつけ小児医療機関に電話などで「ご相談下さい」

※ なお、この目安は、国民のみなさまが、相談・受診する目安です。これまで通り、検査については医師が個別に判断します。

医療機関にかかる時のお願い



○ 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控え下さい。

○ 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケットの徹底をお願いします。

マスク着用や運動不足による熱中症にご注意を

外出の自粛で運動不足になると、汗をかいて体温を下げる体の準備が十分に出来ていないほか、水分をためる機能のある筋肉が減り、脱水状態になりやすくなります。

さらにマスクを着けていると体内に熱がこもりやすく、のどの渇きも感じづらくなり、知らないうちに脱水が進んで熱中症になるリスクがあります。

熱中症にならないためのポイントを押さえ、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

熱中症予防のポイント

- ① 3食きちんと食べる
- ② 喉が渴いたなと感じ始めたら水分摂取
- ③ 水分補給が十分でない時のために経口補水液を家族1人に2本を3日分常備しましょう
- ④ クーラーをすぐにつけられるように調整しておき、暑いと感じる環境にいないようにしましょう
- ⑤ 換気をこまめにし、湿度も高くないように注意しましょう
- ⑥ 快適な環境でよく睡眠をとる
- ⑦ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う



医療法人 角整形外科医院 HP
<http://sumi-seikeigeka.com>



通所リハビリテーション そよ風くろぎ ブログ
<http://soyokazekurogi.blog.fc2.com>



facebook



Instagram

そよ風くろぎ



【いいね!】
をお願いします!!