

# かぜかな、もしかして新型コロナかなと思った時の対応

## ①症状が軽いときは自宅療養してください

普通のかぜも新型コロナウイルス感染症も、症状が出てから最初の数日は区別が付きません。症状が出てすぐに受診しても、新型コロナウイルス感染症と診断することも、違うと診断することも困難です。仮に早く診断できたとしても、肺炎になったり重くなるのを防ぐ治療薬などありません。また、新型コロナウイルス感染症の大半はかぜのような軽い症状のまま自然に治ってしまいます。一方で、症状がある時に外出したり受診すると、外出先や待合室で感染を広めるおそれがあります。

そのため、かぜのような症状が出て、最初の数日間は受診せず、仕事や学校を休んで外出を避け、自宅療養してください。

自宅療養中は、1日2回(朝・夕)体温を測り、手帳やノートに体温と測った時間を記録してください。

自宅療養に不安があるときは、かかりつけ医療機関に定期的に電話するなどして経過を伝え、担当医のアドバイスを仰ぐといいでしょう。

## ②症状が4日以上(高齢者、持病、妊娠では2日以上)続いたら、「帰国者・接触者相談センター(新型コロナ受診相談窓口)へ電話相談してください

自宅療養を行うと、新型コロナウイルス感染症ではないその他のかぜであれば、通常は3-4日間で自然に治ってきます。もし4日以上かぜの症状(発熱、咳、のどの痛みなど)が続いた場合は、又は4日未満でも呼吸が苦しくなるなど悪化する傾向があれば、新型コロナウイルス感染症を疑う必要があります。

さらに、ご高齢の方、持病のある方、妊娠中の女性は、新型コロナウイルス感染症が悪化しやすくなります。それらの方々は、かぜの症状が2日以上続いた時点で、新型コロナウイルス感染症を疑う必要があります。

一般の方は4日以上、高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は2日以上、かぜの症状が続いた場合に、「帰国者・接触者相談センター(新型コロナ受診相談窓口)」に電話で相談してください。

待合室で他の患者さんにうつさないようにするため、連絡なしで直接医療機関に受診することは避けてください。

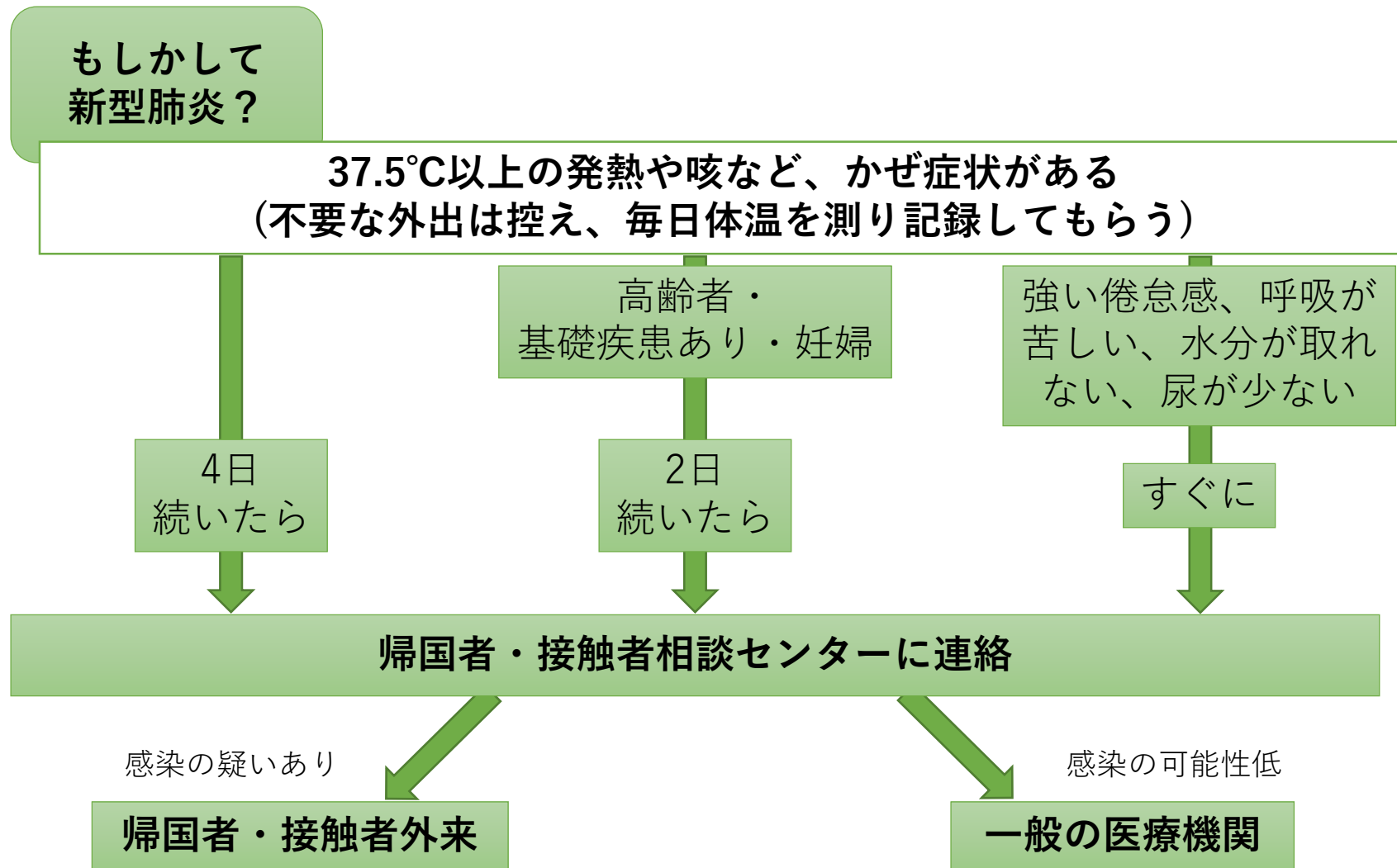
## ③受診の方法

「帰国者・接触者相談センター(新型コロナ受診相談窓口)」に電話相談すると、担当者から症状の経過や持病の有無などを質問されます。その上で担当者が、受診が必要かどうか判断し、受診する場合は専門病院とかかりつけ医療機関のどちらがふさわしいかを判断します。担当者の診断と指示にしたがって行動してください。

受診する場合は、たとえ咳やくしゃみがなくても必ずマスクをつけてください。また、担当者から指示された医療機関以外には決して受診しないでください。

(引用：一般社団法人 日本プライマリ・ケア連合学会)

## 厚生労働省による「相談・受診の目安」



※ただし、地域における流行状況が進展した場合や医学的知見が更新された場合には、この「目安」が変更される可能性があります。厚生労働省又は新型コロナウイルス感染症対策専門家会議等の発表を適宜参照し、最新情報を入手してください。