

# もしかして新型コロナウイルスに感染したかも？と思ったら… 受診の前にまず電話！

予防しているけど、もしも体調が悪くなってしまっ  
たら…。慌てて病院に行く前に、まずは症状を確認し  
ましょう。

## 相談・受診までの流れ

息苦しさ・強いだるさ・  
高熱など、いずれかの  
症状がある



重症化しやすい方で発熱や咳などの  
風邪の症状がある

▶ 高齢者 ▶ 基礎疾患がある など  
※ 基礎疾患の例：糖尿病、心不全、呼吸器疾患 (COPDなど)、透  
析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている方

左記に該当しないが、  
軽い風邪の症状がある  
(発熱、咳、倦怠感、喉の痛み、鼻水、  
頭痛、下痢など)

## かかりつけ医はいますか？

はい

いいえ

### ワンポイント

新型コロナウイルス感染症は、  
風邪やインフルエンザの症状  
とよく似ています。症状はさ  
まざままで、判別は困難です。

## 医療機関に電話相談する

※ 受診となった場合はマスクを着用し、医療機関  
の指示に従い受診してください。受診時間は厳守  
してください。

### 検査のために病院へ行くときは…

- ▶ マスクを着用
- ▶ 咳エチケットを徹底する
- ▶ できるだけ公共交通機関を避ける
- ▶ 救急車を呼ぶ際は、必ず自分に感染の疑いがあることを伝える
- ▶ 複数の医療機関を受診しない

## 受診・相談センターへ連絡する

- ▶ 茨城県庁  
☎ 029-301-3200 / FAX 029-301-6341  
無休・8:30～22:00
- ▶ 竜ヶ崎保健所  
☎ 0297-62-2161 平日 9:00～17:00
- ▶ つくばセントラル病院 ※診療予約はできません。  
☎ 029-872-1771 平日 17:30～翌 8:30 / 土・日曜日、祝日 24時間

## 地域の医療機関を紹介

# 体調の悪い人が家庭にいるときに注意するポイント

## ■ 部屋を分ける



- ▶ 個室にし、食事や寝るときも別室で  
※ 部屋を分けられない場合は、少なくとも2m以上距離  
をとるか、仕切りやカーテンの設置を
- ▶ 本人は極力部屋から出ないようにする  
トイレや浴室など、共有スペースの利用は最小限に

## ■ 手で触れる共有部分を消毒



- ▶ ドアの取っ手やノブなど共用部分は、薄めた市販の  
家庭用塩素系漂白剤で拭いた後に水拭きするか、アル  
コールで拭く
- ▶ トイレや洗面所の清掃をこまめに行う

## ■ お世話はできるだけ限られた人で



- ▶ 特に心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、  
免疫の低下した方、妊娠している方などがお世話をす  
ることは、なるべく避ける

## ■ 衣服や食器などの洗濯・洗浄



- ▶ タオル、衣類、食器などは分けて洗う必要はなく、  
一般的な家庭用洗剤で洗濯・洗浄する

## ■ できるだけ全員がマスクをする



- ▶ 使用したマスクは、ほかの部屋に持ち出さない
- ▶ マスクの表面には触れない
- ▶ マスクを外した後は、必ず石けんで手を洗う(アルコー  
ル手指消毒剤も可)

## ■ ごみは密閉して捨てる



- ▶ 鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、  
室外に出すときは密閉して捨てる
- ▶ ごみを捨てた後はすぐに石けんで手を洗う

参考：厚生労働省「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合、家庭内でご注意いただきたいこと～8つのポイント～」