

(R4.12月現在)

発熱・喉の痛み・鼻水・咳・全身のだるさなどが現れますが、ほとんどの方は2～4日で軽くなります。順調に経過すれば、「かぜ」と大きな違いはありません。



## セルフケアのポイント

水分と食事を十分にとり、熱や咳、喉の痛みなどの症状に対応する事がポイントです。

### 熱があるときは体を冷やす

首元や脇の下を冷やしましょう。  
市販の解熱鎮痛薬を使用の際は、用法・用量などをよくご確認ください。

市販の解熱鎮痛薬の選び方  
(厚生労働省ホームページ)



### 水分補給



こまめに水分をとりましょう。  
経口補水液も効果的です。

### のど飴やうがい

喉の痛みにはのど飴やうがいがおすすです。



### 消化やのどごしの良い食べ物をとる



おかゆやスープ、ゼリーなどがおすすめです。

### 部屋を加湿する

加湿器などを使って部屋をうるおしましょう。



「症状が辛い」「対応に悩む」場合はこちらにお電話ください

北海道陽性者健康サポートセンター **0120-303-111** (24時間)

## こんなときは、救急車 (119) を！



### 意識がおかしい

- ぼんやりしている (反応が弱い)
- もうろうとしている (返事がない)

### 表情や見た目がおかしい

- 顔色が明らかに悪い
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う、様子がおかしい

### 子どもの場合は特に注意

- 生後3か月未満児で38℃以上の発熱がある
- 短時間に複数回のけいれん、5分以上続くけいれん

(子どもの救急について)



### 息が苦しい

- 急に息苦しくなった
- 生活をしていて少し動くだけでも息苦しい
- 息が荒くなった、肩で息をしている、
- 横になれない・座らないと息ができない
- 長く続く胸の痛みがある

※救急要請する際は、新型コロナウイルス感染症の検査で陽性となり自宅療養中であることを、救急隊員へ伝えてください。