

(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
旨を、救急隊員へ伝えてくだ
さい。