

発熱などの症状がある場合は

医療機関に電話してから受診を！

【発熱時・コロナかなと思ったら】

- ・発熱などの症状があり医療機関の受診を希望する場合は、**必ず事前に電話で連絡し、受診方法（時間帯など）についてご相談ください（※）。**
- ※ 医療機関では、感染拡大防止のために、発熱者の診療時間や受付・診療場所を分けて対応しています。
- ・受診する際は、周囲の方に感染を広げないためにマスク着用をお願いします。
- ・「お薬手帳」または服用しているお薬を必ず持参してください。
- ・かかりつけ医がない等で受診できる医療機関を探す場合は、次の方法があります。



1 千葉県新型コロナウイルス感染症相談センターに相談
詳細は下記をご参照ください。

2 千葉県外来対応医療機関等検索システム
右記よりご検索ください。



3 八千代市健康づくり課にお問い合わせください。平日 8時半～17時 **047 - 483 - 4646**

- ・症状が軽い場合は、自宅で療養してください。ただし、体調が悪化した場合は、千葉県新型コロナウイルス感染症相談センターに相談をしてください。

【千葉県新型コロナウイルス感染症相談センター】

- 発熱など心配な症状が出たとき
- どこで受診したらいいかわからない場合の受診先
- 自宅療養中に症状が重くなったとき など

お問い合わせ先 24時間（土日・祝日を含む毎日）

0570 - 200 - 139

【日頃からの備え】

- ・外来ひっ迫の回避のために、日頃から発熱時などの体調不良時に備えて、解熱鎮痛薬や抗原定性検査キット、日持ちする食品や生活必需品などの準備をお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症の検査キットは「研究用」ではなく、国が承認した「体外診断用医薬品」または「一般用抗原検査キット（OTC）」を使用してください。

【参考サイト】



千葉県
発熱時の
行動フロー



厚生労働省
体外診断用
医薬品



厚生労働省
一般用抗原検査
キット（OTC）

家族が新型コロナウイルスに 感染した時のポイント

新型コロナウイルス感染症に感染された方について



発症後5日間かつ症状が軽快して24時間程度は他人に感染させるリスクが高いことから、外出を控えることが推奨されます。また、10日間が経過するまでは、マスクを着用し、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

お世話をする方や同居家族の方について

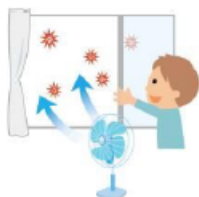


ご自身の体調にも注意してください。

- 感染した方の発症日を0日として、特に5日間は注意してください。7日目までは発症する可能性があります。
- 外出するときには人混みを避け、マスクを着用しましょう。高齢者等のハイリスク者との接触を控えるなど、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

家庭でできる感染対策

1. 窓を開けて換気



定期的に換気をしましょう
共用スペースや他の部屋も頻繁に換気しましょう。

2. 部屋を分ける



可能な範囲で部屋を分けましょう

お世話はできるだけ限られた方で行い、接触する時間をなるべく短くするようにしましょう。

心臓、肺、肝臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

3. マスクを着用



同居家族は可能な範囲でマスクを着用しましょう
感染した家族に接する時や外出する時はマスクを着用しましょう。マスクを隙間無くフィットさせ、正しく着用しましょう。

4. 手洗い等の手指衛生



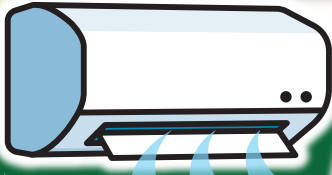
こまめに手洗いしましょう

その他一般的な衛生対策として、汚れたリネン・洋服は洗濯し、ゴミは密閉して捨てましょう。



高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

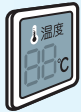
また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電
こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電
適切な
室温設定

節電
すだれやカーテンを
活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する



暑いから
エアコン
つけてね!

換気
換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

換気
窓とドアなど
2カ所を開ける

換気
扇風機や換気扇
を併用する
長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

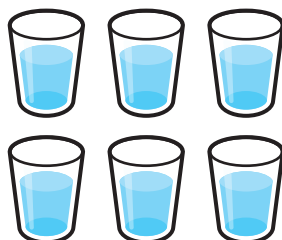
節電
クールビズを取り入れる

節電
複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！ 高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

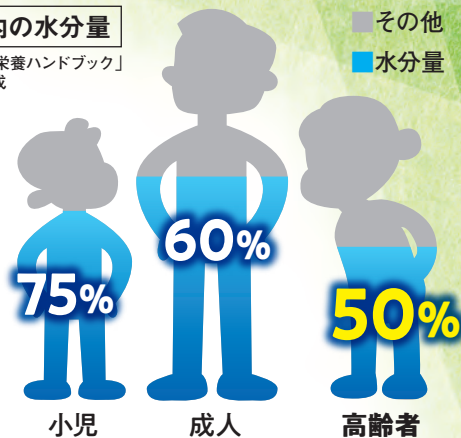
屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量

「輸液・栄養ハンドブック」
より作成

■ その他

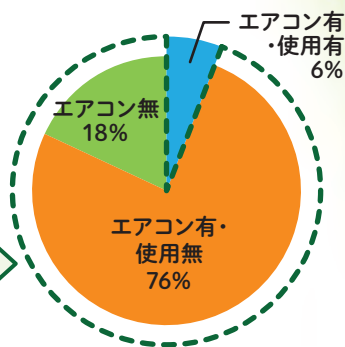
■ 水分量



エアコン設置有無・
使用状況別

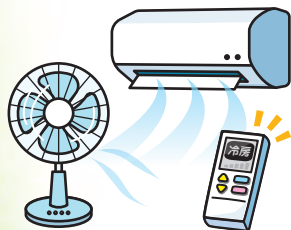
出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無

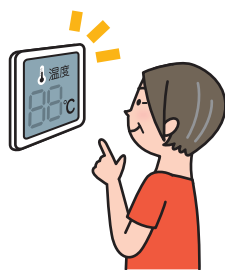


☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

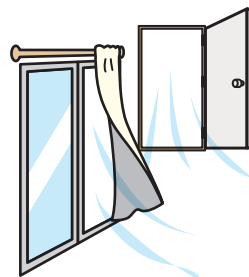
エアコン・
扇風機を上手に
使用している



部屋の温度を
測っている



部屋の風通しを
良くしている



こまめに
水分・塩分を補給
している



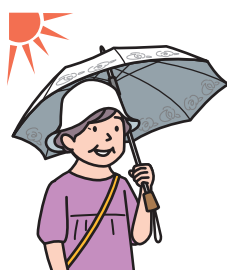
シャワーや
タオルで体を
冷やす



暑い時は
無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・
施設を利用する



緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶▶



友達追加はこちら