

新型コロナウイルスの

自宅対応

- 🕒 規則的な生活を忘れない
- 🏠 身体を動かすことも絶対に忘れない（家の手伝いなどを）
- 🌡️ 保温・安静・睡眠時間を十分に取る（夜更かしはしない）。
食べ過ぎない
- 🍽️ 身体の要求に合った飲食を意識する（部活動時と同様の飲食をしない）
- 💧 高熱持続時・口渇時の水分補給は焦らず・少量ずつに
（かき氷・『ガリガリくん』など）
- 🚶‍♀️ 不要不急の外出を控える
- 🧼 帰宅時などに、含嗽（うがい）・手洗いを実行する
（マスクは気道の環境維持に有用です）
- 📰 様々な情報に動揺しない

！咳・発熱の持続がみられる場合の対応！

まずは、相談窓口や保健所等に連絡をしてみましょう。

病院等に受診する際には、必ず「酸素濃度」を確認すること（肺水腫（肺のむくみ）や肺炎で低下する可能性があり、初期症状の鑑別診断に有用です）。

一方、急激な水分補給は病状悪化の原因になります。

「問題なし」と言われても油断せず、

「お腹（臍負荷）も意識した十分な安静を続ける」ことが、問題解消につながります。

