発熱時、必ず「酸素濃度」をチェックすべきです。
低下例は注意深い経過観察が当然必要ですし、正常例でも油断は禁物です。

【自己防衛対策】

○手洗い／うがい／マスク装着などの予防処置を講じる・不要不急の外出は極力避ける・疲労やストレスを最小に留め、“体力維持”に努める。

○発熱時の保温・十分な安静（睡眠）の外にお腹の安静（「膵臓」を意識した）も重要です。

○中国からの呼吸不全入院患者報告（ JAMA.2020.1585）によると、初期段階から10%程度の患者に消化器症状がみられています。更に、頭痛やめまい（脳や内耳のむくみ？）・不整脈／心筋障害や腎障害（消化不良による脱水？）・肝障害（膵負荷による胆汁うっ滞？）なども見られ、お腹（膵臓）への負担が疑われる病像です。「膵負荷を意識した十分なお腹の安静」にも努めるべきです。

○「膵負荷を意識した十分なお腹の安静」とは

保温・身体の安静を担保した上で、お腹を刺激しない形での食餌の確保（高熱時には固形物の一時的な排除・水分補給も小分け少量ずつ（白湯・味噌汁・甘酒・温めたゼリー状のイオン飲料など）・解熱後は半日経ってからの段階的な食事再開・場合によっては一時的な絶食＋輸液も必要となります。

POINT

体力・免疫力が確保されていれば、持病や年齢などに
関係なく「新型コロナウイルス」も怖い病気にはなりません。

“冷静な対応”をお願いいたします。