

Check Point!

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。

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ことがポイントです。

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)



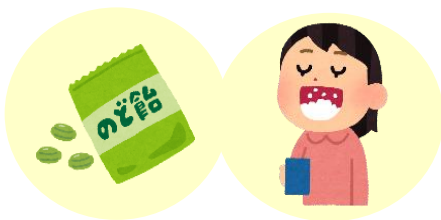
水分補給



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。



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

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

子どもの場合は特に注意

(子どもの救急について)

- 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



※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。