

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 患者の退院指導

Printed on 2020-04-16

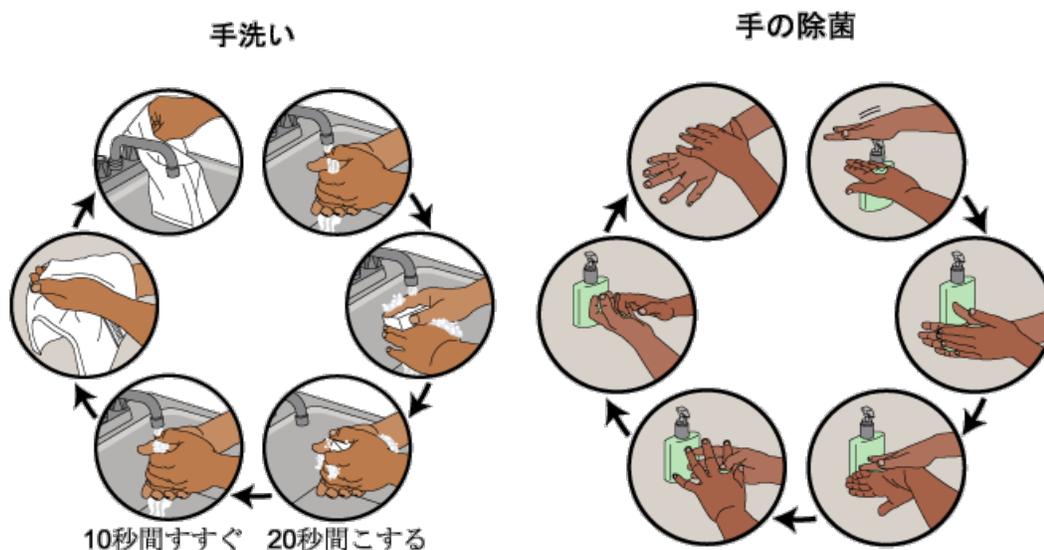
You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information.

このトピックについて

新型コロナウイルス感染症は、COVID-19 としても知られています。肺に感染が生じるウイルス性疾患です。SARS 関連コロナウイルス (SARS-CoV-2) と呼ばれるウイルスによって引き起こされます。この疾患は 2019 年末に最初に中国で確認され、その後世界中に広がりました。

COVID-19 はインフルエンザに似た症状で、咳、発熱、呼吸困難などが起こります。くしゃみや咳でウイルスを含む飛沫が放出され、たやすく広がります。また、病原体はテーブル、ドアの取っ手、電話などの表面で生き続けます。つまり、ウイルスの付いた表面に接触した手で顔に触ると感染してしまうことがあります。

COVID-19 が軽症の場合はよくなるまで自宅で療養できますが、重症の場合は入院が必要になることもあります。ほとんどの場合、COVID-19 に感染した人は約 2 週間の隔離が必要です。



自宅ではどのようなケアが必要ですか？

- 退院後の注意事項について主治医に質問してください。主治医の説明がわからない場合は、必ず質問してください。
- 熱で失われた水分を補うために、水、ジュース、またはスープを多めに摂取してください。
- 鼻づまりと咳を緩和するのに低温ミスト式の加湿器を使ってもよいでしょう。
- 横になるときは枕を2〜3個使って上体を支えると、呼吸や睡眠が楽になります。
- 喫煙、ビール、ワイン、混合酒（アルコール）などの摂取は行わないようにします。
- 他者への感染リスクを減らすには：
 - 頻繁に手洗いをします。
 - 他の人に料理を作るのは控えます。
 - 医療を受ける場合を除き、家では個室で過ごします。
 - 発病していない人が周りにいるときは、マスクを着用します。
 - 可能であれば、家族とは別のトイレを使用します。

どのようなフォローアップケアが必要ですか？

- 主治医が快復過程をチェックするための通院を勧める場合もあります。その場合は必ず通院してください。
- 通院時は必ずマスクを着用してください。病院のスタッフが感染を防ぐために特別な措置を講じることができるよう、できれば事前に COVID-19 に罹患していることを伝えてください。
- 健康が回復するまでに数週間かかる場合があります。

必要となる可能性がある薬剤は何ですか

医師は次のような薬剤を処方する場合があります。

- 呼吸しやすくする
- 熱を下げる
- 気道と肺の腫れを緩和する

- 咳を抑える
- 喉痛を緩和する
- 鼻水や鼻づまりを改善する

運動制限はありますか

身体活動を制限する必要があるかもしれません。適切な活動量について主治医に相談してください。

どのような問題の発生が予想されますか？

- 水分喪失。これは脱水症です。
- 短期間または長期間の肺損傷
- 心臓障害
- 死亡

この健康問題を回避するためには何をすれば良いですか？

- 頻繁に、毎回 20 秒以上、石けんと水で手を洗います。特に咳やくしゃみの後は徹底してください。60% 以上のアルコールを含むアルコールベースの手の除菌剤も、ウイルスを死滅させるのに有効です。除菌剤を少なくとも 20 秒間手に擦り込みます。
- 人混みを避けます。できる限り家にいるようにしてください。集団の中になければならない場合は、頻繁に手を洗ってください。少なくとも 6 フィート (1.8 m) 離れるようにしてください。握手、ハグ、ハイタッチは控えます。
- 移動が必要な場合は、COVID-19 の感染国や感染場所に関する警告を確認し、このようなエリアは避けます。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆います。肘の内側に咳き込んでも構いません。使用済みティッシュはゴミ箱に捨て、それに触った手をよく洗います。
- 自分の顔に触らないようにします。特に鼻と口の周りは避けます。
- 触れたものや表面は、家庭用クリーニングワイプやスプレーで頻繁に拭き取ります。ラベルを確認して、ウイルスが死滅するよう正しく使います。
- COVID-19 患者の血液、粘液、それ以外の体液に接触する場合は、ガウン、フェイスマスク、手袋を着用してください。

- マスクが **不要な** 場合：
 - COVID-19 の症状が出ていない
 - COVID-19 患者か、そのリスクが高い人と濃厚接触していない
- マスクが **必要な** 場合：
 - COVID-19 に罹患しており、他の人と同じ部屋にいる
 - COVID-19 患者の世話をしている
 - COVID-19 の症状が出ており、感染リスクが高い場所にいたことがある
 - COVID-19 のリスクが高い人と濃厚接触している

医師に電話する必要があるのはどのようなときですか？

- 感染症の兆候。38°C (100.4°F) 以上の発熱、悪寒、咳、痰の増量または、変色などの症状。
- 呼吸の悪化：以前よりも荒く速くなる、または酸素が入らないような気がする
- 仰向けに寝ているときに呼吸が困難になる
- 座っているときに呼吸を楽にするため、前かがみになる必要がある
- 指、爪、皮膚、または唇が青くなる

ティーチバック: 理解に役立てる

ティーチバック法を使用すると、提供された情報が理解しやすくなります。スタッフと話した後、学んだことを自分の言葉で伝えます。これはスタッフが各事項をはっきり説明したことを確認することにも役立ちます。理解が困難であった事柄を説明するのにも役立ちます。帰宅する前に、下記のことができるか確認してください。

- 自分の症状について説明できる。
- 呼吸を楽にする方法について説明できる。
- 他人への感染の予防方法について説明できる。
- 呼吸困難、眠気や意識の混濁、指先、爪、皮膚、または唇が青くなった場合に何をすべきか説明できる。

費者情報の使用および免責事項:

この情報は特定の医学的アドバイスではなく、医療従事者から得られる情報の代替となるものではありません。これは一般的な情報の概要にすぎません。病状、病気、怪我、検査、手術、治療、療法、退院指導、ライフスタイルの選択肢に関する情報をすべて含んでいるわけではありません。あなたの健康状態と治療手段の選択に関する詳細については、担当の医療従事者にご相談ください。この情報から、医療従事者のアドバイス、

指示、推奨を受け入れるかどうかを決定しないでください。適切な治療を助言する知識を持ち、そのための訓練を受けているのは、担当の医療従事者のみです。

