

## 新型コロナウイルス

# 1人暮らしの自宅療養 注意点

新型コロナウイルスが急速に感染拡大しています。

病床の不足などにより、陽性者も軽症の場合は自宅療養となる可能性があります。療養期間中は外出できないため、買い物にも行けません。一定の条件を満たしていれば自治体からの物品サービスを受けられる場合がありますが、特に1人暮らしの場合は、普段から備えておくことが大切です。

下に「用意（備蓄）しておくもの」や「体調の悪化に備えて」を記載しましたので、参考にしてください。

### 用意（備蓄）しておくもの

- 体温計
- 解熱鎮痛剤（可能なら検査を受ける際処方してもらう）
- 解熱シートなどの冷却材
- 食料品（体調不良時すぐに食べられるレトルト食品・冷凍食品など）
- 飲料水（スポーツドリンク・ゼリータイプの飲料など）
- 日用品（ティッシュペーパー、トイレトペーパー、生理用品など）

※事前に自分で用意しておくことが望ましい。備えがない場合には、家族や友人に玄関先まで届けてもらう、家人から荷物を送ってもらう、ネットスーパーの利用など。

### 体調の悪化に備えて

① 遠く離れている家族や友人でもよいので、こまめに連絡をとり、連絡がなければ悪化したと早めに気づいてもらえるような体制を築いておくことも大切です。

② 宮城県の公式ウェブサイト「自宅にて入所待機（療養される方へ）」に、療養中の「注意事項」や「健康観察について」掲載されています。療養中に体調が急に悪化した場合の対応、唇が紫色になっている、急に息苦しくなったなど、緊急性の高い症状についても記載されているので、もしもに備えて確認しておくことで安心です。

■宮城県新型コロナウイルス感染症対策サイト

<https://www.pref.miyagi.jp/site/covid-19/jitakutaiki.html>