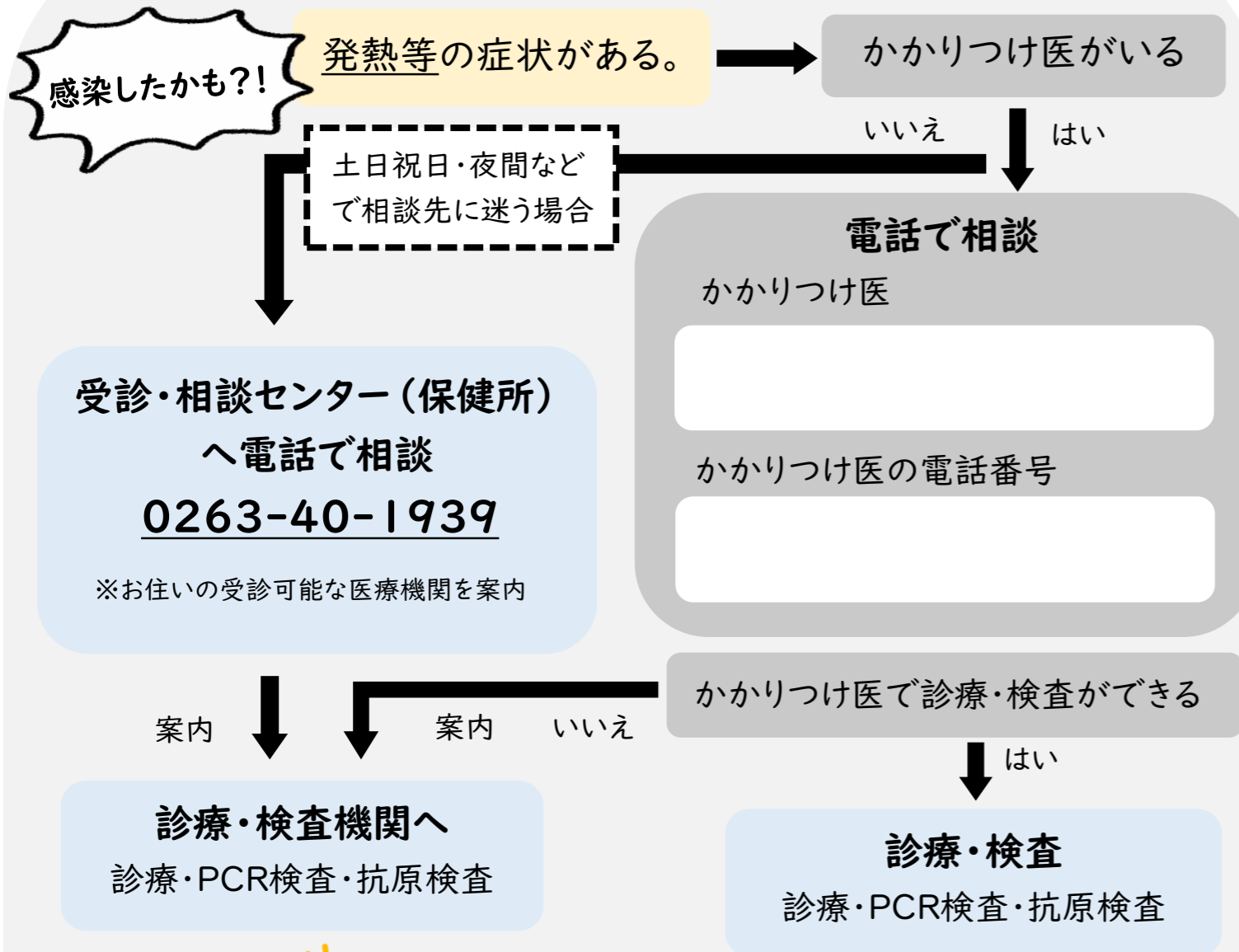


新型コロナウイルス自宅備えガイド

「もしも、新型コロナウイルスに感染したらどこに相談をすればいいのか。」「感染し自宅療養となった場合、どんなものを準備しておけばいいのか。」をまとめました。

相談から検査・治療までの流れ



<医療機関への移送サービス>

感染が疑われる方で、医療機関までの移送手段に困る方を対象に安曇野市内のタクシー事業者が医療機関へ移送するサービス(有償)があります。予約の際に症状があることをお伝えください。また、医療機関を受診の際はマスクの着用・咳エチケットの徹底をお願いします。

実施事業者: 南安タクシー(有) 72-2855

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口

「無症状だけど感染していないか不安…」
新型コロナウイルス感染症無料検査
 8:30~17:15 (土日・祝日除く)
026-235-7338
 (長野県健康福祉部感染症対策課)
 <※注意※>
 感染状況によっては検査の実施が終了となる場合があります。
 無症状で感染に不安を感じている県内の方が対象です。
 発熱などの症状が見られる方や濃厚接触者は、この無料検査を受けることができません。詳しくはお問合せ下さい。

※参考: 長野県HP 新型コロナウイルス感染症の無料検査について

「どこに相談したらよいかわからない…」
お困りごと相談センター(長野県)
 8:30~17:15 (土日・祝日除く)
026-235-7077

「感染予防や健康について相談したい」
受診・相談センター(松本保健所)
 24時間対応
0263-40-1939

「ワクチンの接種や副反応に不安がある」
ワクチン接種相談センター(長野県)
 24時間対応
026-235-7380
 ※接種の予約は接種券に記載されている市町村窓口へ。接種に関する個別の事前相談はかかりつけ医へ。

※参考: 長野県HP 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓ロー覧/長野県HP「新型コロナウイルスワクチン追加接種」

<困った時に協力してくれる人はいますか? >

買い物に行ってくれる人、話を聞いてくれる人など今から備えておくことが大切です。

困った時に協力してくれる人	電話番号
さん	
さん	
さん	

発行: 令和4年2月 社会福祉法人安曇野市社会福祉協議会

本所: 72-1871 豊科支所: 73-7143 穂高支所: 82-2940
 三郷支所: 77-8080 堀金支所: 73-5288 明科支所: 62-2429

※参考: 長野県HP 季節性インフルエンザ流行期における新たな相談・受診・検査の流れ/安曇野市HP 相談後、医療機関にかかる時のお願い

■自宅療養の準備品

備蓄品チェックリスト<食料編>

- 主食(おかゆ・お米・餅・シリアル・パンなど)
- 飲料(水・スポーツドリンク・ロングライフの牛乳など)
- レトルト食品・インスタント食品・缶詰
- ゼリー状栄養補助食品
- 冷凍食品

備蓄品チェックリスト<日用品編>

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 常備薬、解熱鎮痛薬 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 不織布マスク | <input type="checkbox"/> 生理用品・衛生用品 |
| <input type="checkbox"/> ハンドソープ | <input type="checkbox"/> 洗剤 |

※保険証はすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

※いずれも2週間分を目安に。上記以外にご自身で必要と思われるものはあらかじめ準備しておきましょう。

事前の備えとして、ネットスーパーや宅配サービスへ登録しておくことも検討しましょう。



長野県<自宅療養者支援物資>



長野県では、陽性判定で自宅療養となった方が、外出せずに療養生活に専念できるよう、概ね1週間分の食料や生活必需品・衛生用品を届ける仕組みがあります。

(※自宅療養となった方で、独居など同居者の支援を受けることが困難な方が対象です。希望される方は保健所へご相談ください。)

■自宅療養中のポイント

<①外出しない>

軽症であっても誰かにうつす危険性があるので外出はやめましょう。

<②感染対策>

正しくマスクを着用し、こまめな手洗い・消毒・換気を行いましょう。

<③健康チェック>

体調が急変する場合もあるので、保健所の指示に従いながら、検温などの健康チェックを行いましょう。

<④衛生管理>

鼻をかんだティッシュなどはウイルスが付着しているのでビニールに入れ密閉してから捨て、手洗いをしっかりしましょう。衣服や寝具もウイルスが付着している可能性があるため、洗濯をしましょう。

<同居者がいる場合>

- ①~④のほかに以下の点も注意しましょう。
- ・部屋を分ける
 - ・看病を行う人は1人に限定する
 - ・共有で触れる箇所を消毒する

■新型コロナウイルス ワクチン接種に関するQ&A

Q.どうして追加接種(3回目)が推奨されているのですか?

A.時間が経つとワクチンの効果が弱くなるのが分かってきたからです。ファイザー・モデルナどちらのワクチンも、時間経過とともに抗体価が減少したり、発症予防効果が低下することが報告されています。追加接種により、抗体価の上昇、感染予防効果や重症化予防効果が高くなったとの報告があります。

Q.追加接種による副反応はありますか?

A.追加接種後の副反応の発生頻度は2回目接種とほぼ同じでした。1・2回目接種の時と同様に接種翌日の報告が多いようです。副反応のほとんどは軽度から中等度でした。ファイザー、モデルナいずれも副反応に大きな差はありません。

※ワクチンに関するご相談は表面のワクチン接種相談センターへ