

今、備えよう！災害時にも役立つコロナ対策

2021.10.19 発行
宮城県仙南保健所

空気が乾燥し、寒さで部屋の換気回数が減るこれからのシーズンは、感染が広がりやすい季節です。観光、クリスマス、年末年始の帰省など人の往来が増えることで第6波が到来する恐れがあります。突然「コロナ陽性」「濃厚接触者」と言われた時、慌てないように、今から備えておきましょう。これまで700人以上の患者さんの療養を支援させていただいた経験から、事前に準備をしておくといものを紹介します。災害時にも役立ちますので、防災グッズの点検と共に是非ご確認下さい。

備え1 早期発見

- いつから、どんな症状があったのかメモをしておきましょう。
 - 発熱時は電話をしてから受診して下さい。
 - かかりつけ医はありますか。休日当番医、夜間の受診先も確認しておきましょう。
- ※受診先がわからない場合は宮城県コールセンターへ電話を。コールセンター：022-398-9211

備え2 「コロナ陽性」と診断されたら

原則として指定医療機関へ入院または
医師等が配置されたホテルへ入所していただきます。

入院の準備は？

いつも飲んでいる薬
が足りなくなる！

◆持ち物 ※病院によって若干違います。

- 健康保険証 服薬中の薬 お薬手帳 パジャマ 下着
 - ペットボトルの水・お茶 箸・スプーン・コップ 歯ブラシ
 - シャンプー・ボディソープ タオル・バスタオル スリッパ
 - ボックスティッシュ 携帯電話の充電器
 - 電気カミソリ 義歯ケース・洗浄剤 オムツ・尿取りパッド
- ※ホテルについては宮城県ホームページを参照下さい。

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



◆ペットについて

- ・預かってくれる方（親戚・知人・ペットホテル等）を決めておきましょう。
- ・預ける際の食事や日用品、キャリーケース、ケージを準備しておきましょう。

※宮城県ホームページを参照下さい。URL：<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/covid-19pet.html>

備え3 「濃厚接触者」と保健所から言われたら

PCR検査の結果が陰性であっても陽性者との最終接触日から 14日間は 外出自粛をお願いします。毎日、保健所が 健康観察 をします。

◆外出自粛中の生活

マスクをしてゴミ出しなど必要最低限の外出は可能です。知り合いに会っても会話は控えていただきます。

- ### ◆備え
- 体温計 パルスオキシメーター 食料品 トイレットペーパーなど日用品