

体調に異変を感じた時は～相談・受診の目安～

①相談・受診の前に心がけていただきたいこと

- 発熱等の風邪症状が見られるときは、学校や会社を休み外出を控える。
- 発熱等の風邪症状が見られたら、毎日、体温を測定して記録しておく。
- 基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まずは、かかりつけ医等に電話で御相談ください。

②上越保健所に御相談いただく目安

- 少なくとも以下のいずれかに該当する場合には、すぐに御相談ください。  
(これらに該当しない場合の相談も可能です。)
- ◆ 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合
- ◆ 重症化しやすい方（※）で、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合

（※）高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

- ◆ 上記以外の方で発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が続く場合

（症状が4日以上続く場合は必ずご相談ください。症状には個人差がありますので、強い症状と思う場合はすぐに相談してください。解熱剤などを飲み続けなければならない方も同様です。）

（妊婦の方へ）

妊婦の方については、念のため、重症化しやすい方と同様に、早めに上越保健所に御相談ください。

（お子様をお持ちの方へ）

小児については、小児科医による診察が望ましく、上越保健所やかかりつけ小児医療機関に電話などで御相談ください。

③医療機関にかかるときのお願い

- 複数の医療機関を受診することにより感染を拡大した例がありますので、複数の医療機関を受診することはお控えください。
- 医療機関を受診する際にはマスクを着用するほか、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖・肘の内側などを使って、口や鼻をおさえる）の徹底をお願いします。

※なお、この目安は、市民のみなさまが、相談・受診される際におおよその基準となるものです。また、検査については、これまでどおり、医師が個別に判断します。

相談窓口：上越保健所（TEL：025-524-6134）

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症対策推進本部作成

新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安 一部改変