

家にいる今、できること ～自宅療養を乗り切る3つのポイント～

自宅療養は何かと不便なことも多く、ストレスを感じてしまうこともあるかと思います。このリーフレットは、こうしたストレスを少しでも解消し、自宅療養を乗り切るための3つポイントをまとめたものです。

発症から10日間、ウイルスとの戦いを乗り越えましょう！！
_____月 _____日（_____）終了予定



1. とにかく、ゆっくり休みましょう！

せっかく休みだし…と片付けをしたり、疲れると、夜に体調不良になることもあります。

★ストレッチや座って足を動かすなどの軽い体操は、ストレス軽減・血栓予防に有効です。

2. 水分・栄養をとりましょう！

食欲が無い、味覚も無い、せっかくだからダイエットしてみよう…と、水分や食事をとらないことは、ウイルスとの戦いに不利です。栄養補給して体を応援しましょう！



★水分をとることは血栓予防にも有効です。



3. ネガティブな情報を探さないようにしましょう！

恐怖を煽るようなテレビの番組、根拠不明なインターネットの匿名情報、解説の無い統計数字を見て、不安にならないようにしましょう。こうした情報の中に、あなたの健康を応援するようなものは残念ながらありません。

自宅療養中の相談はこちらへ

▼みなと保健所 [03-3455-4461](tel:03-3455-4461)（平日：8時30分から17時15分）

▼東京都発熱相談センター [03-5320-4592](tel:03-5320-4592)（24時間）

作成 みなと保健所 03-3455-4461※
※ 平日 8時30分から17時15分

監修 堀 成美（港区感染症専門アドバイザー）



▼ 元気に過ごすために

自宅療養期間中、なるべく元気な状態で過ごすために、ぜひ次の取組を実践し、備えておきましょう。

1. 熱が出たときのために解熱剤（熱さまし）をもらっておきましょう。

2. いつも飲んでる薬を切らさないようにしましょう。

3. 家の中でも、軽い運動を心がけましょう。

4. メールやSNSで家族や親しい人とつながっていきましょう。

▼ こんな時は早めに相談を！



▼ 急に息苦しくなった

▼ 日常生活の中で少し動くと息が上がる

▼ 横になれない、座らないと息ができない

▼ 肩で息をしている、ゼーゼーしている



▼ 息が荒くなった

▼ 呼吸数が多くなった

▼ 胸の痛みがある

こころの健康を守るために

新型コロナウイルス感染症の流行が続いている中、新型コロナウイルスに起因するストレスや不眠などの心の不調について相談できる電話相談窓口を開設しています。

感染に対する不安や焦燥感、今後の生活についての不安など、一人で抱え込まず、つらい気持ちをお話してください。

▼港区新型コロナこころのサポートダイヤル [03-5333-3808](tel:03-5333-3808)（平日：9時から17時）
【対象：区内在住・在勤・在学者】