

日常生活注意事项

老年人预防虚弱也是很重要的

- 老年期身心活力低下的状态叫虚弱。虚弱状态后，容易成为需护理状态。
- 因控制外出运动减少后，老年人变成虚弱的可能性增大。注意以下事项及刷牙等口腔卫生等，对预防衰弱是很重要的。

预防衰弱的要点

饮食生活

注意营养平衡，充足摄取肉、鱼、鸡蛋、大豆制品等蛋白质。另外，经常摄取水分。



运动

室内运动，深蹲等肌肉锻炼和伸展运动是很有效的。避开人多的地方，步行一定时间。



交流

打电话或视频通话也能有效防止衰弱。还能预防认知症。



(参考日本老年医学会网站制作)

注意不要积蓄压力

- 自慎生活拖延期间，不少人压力积存、情绪急躁、对电视和网络的信息以及工作和生活感到不安。
- 不要增加压力和不安，损坏家庭关系，导致精神健康不佳，要在每天的生活中下工夫消除压力。

消除压力的事例

- 在公园等空的时间和场所歇口气
- 在家里利用动画进行肌肉锻炼或瑜伽等
- 观看已收起来的DVD，打开未读的书
- 趁此机会打扫以前未打扫的地方
- 深呼吸，享受洗澡的时间
- 在网上等查阅消除压力的方法 等

为了自己和心爱的人免受新冠病毒的感染，要收集可靠的信息。

在新冠病毒感染症还在继续流行期间，接种疫苗后也必须注意防止感染。

防止感染的扩大取决于我们每个人的行动。为此，让我们再次确认一下正确的知识。



【监修】冈部信彦
新冠病毒感染症对策
分科会 成员
川崎市健康安全研究所 所长

为了在家庭、在职场、采取防止感染的行动

新冠病毒感染症 应对手册

CONTENTS

了解感染途径和出现病症后的过程	P2
怀疑受到感染时的应对	P3
为了免受感染，防止感染扩大	P4
在家庭护理时的注意事项	P5
关于新冠病毒的后遗症	P6 ~ 7
日常生活中的注意事项	P8

※根据2022年1月时的信息制作。

了解感染途径和出现病症后的过程

了解感染的方法

- 新冠病毒与流感病毒相同，主要通过飞沫感染和接触感染来感染。
- 飞沫感染是指，病毒与感染者的飞沫（咳嗽或发声时喷出的飞沫或唾沫）一起排出，未感染者从口鼻吸入而感染。
- 接触感染是指，未感染者接触了因感染者触摸等而附有病毒的物体，病毒附着在手上，用此手触摸眼睛鼻子或口后感染。
- 感染新冠病毒的人最容易感染给其他人的是出现病症2天前到出现病症后7~10天左右。特别是刚出现病症前后病毒排出量较多，无病症也必须防止感染。

容易感染的场面▶参照 P4
在室内等不能充分保持距离的情况（密闭、密集、密接）下，度过一定时间时。

病毒容易附着的场所
门把手、电源开关、自动扶梯的传送带、触摸屏、吊环等大家触摸的地方。

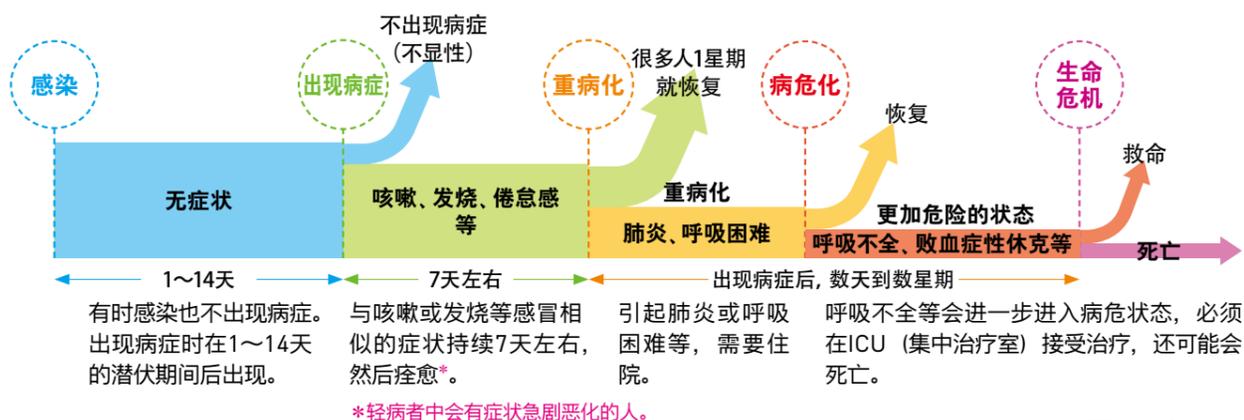


容易重病化的是老年人和有基础疾患的人

- 感染了新冠病毒也不出现症状，持续发热和咳嗽等症状后，大多1星期左右不重病化而恢复。
- 但是，一部分人会出现肺炎，并重病化。在被诊断为新冠病毒感染症的人中，重病化或死亡的人的比例，老年人较高、年轻人较低。
- 重病化的比例比以前有所下降，2020年6月以后被诊断的人中，重病化的人的比例约为1.6%（50岁以下为0.3%、60岁以上为8.5%）、死亡的人的比例约1.0%（50岁以下为0.06%、60岁以上为5.7%）。
- 被诊断为新冠病毒感染症的人中，易重病化的高风险者，为老年人和有基础疾患的人、一部分妊娠后期的人。



从感染到出现病症后的过程



高风险者的事例

- 老年人、有高血压·糖尿病·心脏病·肾脏病等基础疾患的人，特别是状态不稳定的人
- 正在用免疫抑制剂或抗癌剂等进行治疗的人
- 妊娠中的人 等



怀疑受到感染时的应对

症状的基准

- 新冠病毒的症状与普通感冒相似。
- 出现「突然呼吸困难」等下面围起来的地方的红字的症状、紧急性高的症状（参照P5）时，请立即咨询医疗机构。

- ☑ 有呼吸困难、强烈倦怠、发高烧、强烈味觉·嗅觉异常等强烈症状
- ☑ 持续有发烧或咳嗽等比较轻的感冒症状

关于埼玉县PCR检查等免费化事业

在埼玉县处于感染风险高的环境等对感染感到不安的无症状的县民，可在药局·药店等免费接受检查。实施店铺等详情请确认县的网站。

埼玉县PCR检查等免费化事业HP <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0710/vtpe.html>



埼玉县 检查免费化 咨询窗口

关于免费检查的对象范围等，请电话咨询埼玉县PCR检查等免费化事业。

- 电话号码：0570-200-607
- 受理时间：9点~22点（包括周六周日节日）

向受诊·咨询中心等经常就诊医生等医疗机构咨询的基准

有发烧、咳嗽、呼吸困难等成为基准的症状

有任何强烈症状时 或 轻度症状持续4天以上时
(高风险者有症状立即去)

轻症状在3天以内治好时

咨询受诊·咨询中心或经常就诊医生等

- 有症状时，请向「县民支持中心」或「受诊·咨询中心」、经常就诊医生等医疗机构咨询。
- 在新型病毒流行期间，从初诊起可用电话咨询或在线诊疗。受诊经常就诊医生时，请首先电话咨询。



● 对受诊处的确认·受诊感到迷惑时《埼玉县受诊·咨询中心》

TEL: 048-762-8026 FAX: 048-816-5801

受理时间：上午9点~下午5点30分（周六、周日、节日也开设）

● 受诊处的确认·一般性问题《县民支持中心》

TEL: 0570-783-770 FAX: 048-830-4808

受理时间：24小时年中无休

- 不服用解热药等药物3天以内发烧或咳嗽等症状治好时，定期测体温等，暂且观察情况。
- 外出时请戴口罩。



为了免受感染，防止感染扩大

为了防止感染，请开始「新的生活方式」

● 新冠病毒感染症对策专家会议作为预防感染防止扩大的「新生活方式」举出了以下实践事例。接种新冠疫苗后也必须注意。

防止感染的3个基本

- ① 确保身体的距离
- ② 戴口罩
- ③ 洗手

具体生活方式的事例

- ◆ 与他人的间隔**尽量保持2m（最低1m）**的距离。
- ◆ 会话时尽可能**避免正前方**。
- ◆ 外出时或在室内会话时，**与他人不能保持充分的间隔时，没有症状也要戴口罩**。但是，**夏天要充分注意防止中暑**。
- ◆ 回到家后首先要**洗手和洗脸**。去过人多混杂的地方后，尽量马上换衣服。冲洗淋浴。
- ◆ **洗手30秒左右，用流水和肥皂仔细清洗**（也可使用酒精手指消毒液）。
- ◆ 每天早上**测量体温，检查健康状态**。有发烧或感冒的症状时不要勉强在家中疗养。



※与老年人或有老毛病的高风险者（P2）见面时，要更加严格地管理身体状态。
(在厚生劳动省资料的基础上制作)

避免「3密」和大声说话，防止感染扩大

- 预防感染的重要关键词「3密」。避免密闭、密集、密接之「3密」，防止感染扩大。
- 1个「密」就能提高感染的危险，3个密重叠后集体感染的风险就会大为提高。要尽量保持「零密」状态。
- 此外，大声说话病毒会飞散，容易造成感染。特别是在有很多人参加的宴会等中，容易大声说话，食物也可能沾上病毒。

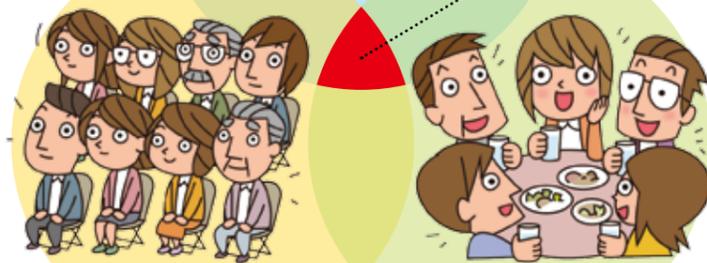
换气不佳的密闭空间

★3个密重叠，集体感染的风险会一下子升高。



什么是社会距离？

为了防止感染新冠病毒，与他人保持一定的距离就是社会距离。从防止飞沫感染（参照P2）的观点推荐的距离为2m，这也有助于防止「3密」。



许多人聚集的密集场所

近距离会话的密接场所

(根据厚生劳动省资料)

在家护理时的注意事项

在家护理的「8个要点」

● 我们知道新冠病毒在家庭内感染容易扩大。厚生劳动省指出作为家庭内的感染对策，「8个要点」很重要。特别为了在老年人等容易重病化的家庭不扩大感染，出现疑似感染的人时，要立即实践。

- 1 与疑似感染的人分开房间
- 2 尽量以有限的人照顾
- 3 全体人员戴口罩
- 4 仔细用肥皂洗手
- 5 定期换气
- 6 对手可触摸的共用部分消毒
- 7 洗涤弄脏了的床单和毛巾等亚麻纺织品类、衣服类
- 8 垃圾密封后扔掉

换气的办法

- 将2个方向的窗每30分钟1次以上、全部打开数分钟左右，以使空气能够流动。
- 只有一个窗或没有窗时，想办法使用电风扇。



★有疑似感染症状（参照P3）时，要避免外出。

★家属及同居者也可能已感染。测量体温等仔细观察健康状态，避免不急需的外出。外出时务必戴口罩，仔细洗手。

了解紧急性高的症状

疗养时出现以下症状时，立即联络医疗机构！



为重病化的前兆的「紧急性高的症状」检查单

表情·外貌

- 脸色明显不好*
- 嘴唇成紫色的了
- 与平时不同，情况可疑*

意识障碍等

- 精神恍惚（反应弱）*
- 昏昏沉沉（没有回答）*
- 感到脉搏乱跳、脉搏的节奏乱

呼吸困难等

- 喘息（呼吸次数变多）
- 突然呼吸困难
- 日常生活中稍微活动一下呼吸就会增加
- 胸痛
- 不能躺下，不坐下就不能呼吸
- 呼吸困难、发出喘鸣声
- 有强烈的味觉·嗅觉异常

*家属看到的情况

(根据厚生劳动省资料等制作)

关于新冠病毒的后遗症

即使没有发烧或其它症状，本人未察觉时（无自我感觉者），不知不觉中感染了新冠，并治愈了，这样的人可能会出现后遗症。并且，后遗症不问年龄，谁都可能出现。

后遗症症状的一个事例

倦怠感

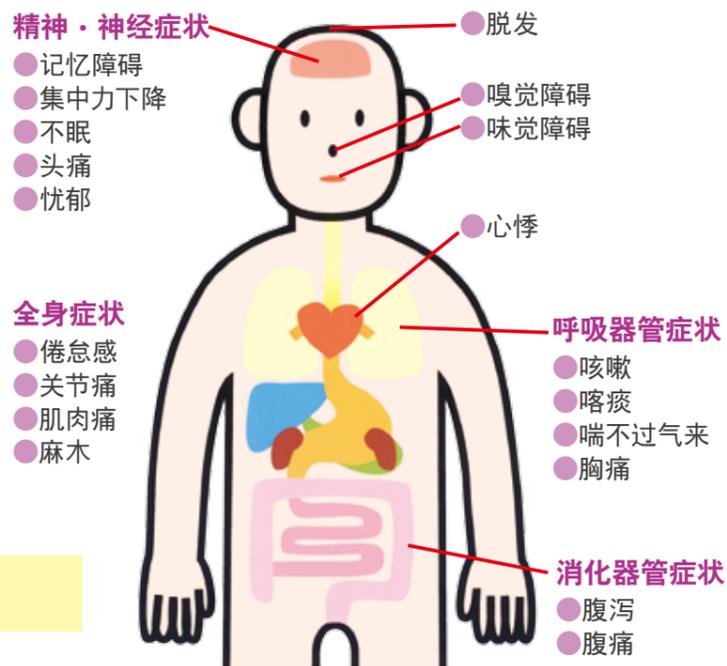
患了新冠，住院。3个月前出院，应该已经治好了，最近做家务（工作）时，身体不听使唤，马上就感到累了。

味觉·嗅觉异常

感染后过了半年，味觉和嗅觉很难恢复。这样不就治不好了？感到不安。

持续症状

一直持续咳嗽。呼吸困难，给日常生活带来障碍。低热不退，身体状态不恢复。



感到不安后，首先确认埼玉县的检查单。

新冠病毒后遗症受诊检查单

○ 关于为后遗症原因的新冠病毒感染症（请填写各项目的日期。不清楚时请在了解的范围内填写。）

检查日 (提取检查物日) 阳性判明日 (出检查结果日) 疗养结束日 (行动限制解除日)

○ 关于后遗症的疑似症状

主要症状	为受诊处的附近医疗机构的诊疗科	症状的程度 (评分)					症状持续期间	
		以开始对日常生活出现障碍的基准为3, 请根据程度的强弱从5个阶段选择。						
		1	2	3	4	5	请填写症状大概是从什么时候开始的, 从那时到现在持续了几个星期。 例如) 从7月上旬起12个星期	
A 呼吸困难 咳嗽 心悸	内科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	从 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 上·中·下 旬左右开始 <input type="text"/> 个星期	
B 乏力·倦怠感 头痛 身体轻飘飘的, 头晕	内科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	从 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 上·中·下 旬左右开始 <input type="text"/> 个星期	
C 不眠 情绪下降 思考能力下降	精神科 心疗内科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	从 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 上·中·下 旬左右开始 <input type="text"/> 个星期	
D 脱发 其他皮肤症状	皮肤科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	从 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 上·中·下 旬左右开始 <input type="text"/> 个星期	
E 眼睛溜溜地转, 头晕 嗅觉障碍 味觉障碍 (口·喉咙的違和感)	耳鼻咽喉科	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	从 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 上·中·下 旬左右开始 <input type="text"/> 个星期	

在以下全部项目上打勾☑的话，请考虑根据症状去附近的医疗机构受诊。

- 为后遗症原因的新冠病毒感染症の疗养期间已经结束。
- 最担心的症状的评分为3以上（开始对日常生活出现障碍程度）。
- 评分3以上的症状持续了4个星期以上。

根据检查单，对日常生活开始出现障碍「症状的程度」评分3以上且「症状持续期间」持续了4星期以上时，为受诊医疗机构的基准。

受诊的流程

希望受诊时

→ 首先去经常就诊医生等附近的医疗机构受诊

附近的医疗机构判断需要新冠病毒后遗症的专家诊疗时

→ 务必领取医生的「介绍信」，在实施新冠病毒后遗症门诊的医疗机构受诊

接受诊察时的注意事项

与新冠病毒的治疗不同，后遗症的诊疗和普通诊疗一样，诊疗费等自费。受诊时请注意。

关于后遗症门诊

埼玉县与埼玉县医师会协作，选定能进行新冠病毒后遗症诊察的医疗机构，在网上公布。受诊以下后遗症门诊时，请务必携带介绍信。

注意事项

- ★向所介绍的医疗机构的预约，请根据各医疗机构指定的方法（由医疗机构预约、由本人预约等）进行。
- ★症状跨数个诊疗科时，介绍能应对数个症状的医疗机构。以应对数个症状的医疗机构为中心，根据需要介绍其它后遗症门诊进行治疗。

医疗机构名称	可受理预约的诊疗时间	预约方法
公平病院 【全部诊疗科】	● 星期一、星期二、星期四、星期五 9:00~17:00 (休诊时间除外) ● 星期三14:00~17:00 ● 星期六 (仅限第1周、第3周) 9:00~12:30	患者请在受理时间内 (平日10:00~18:00), 打给预约专用电话(048-499-4895)
上福岡综合病院 【包括呼吸器科的数个诊疗科】	● 星期一 15:00~16:00 ● 星期二 11:00~12:00	医疗机构请务必打电话给本院的地域医疗协作室进行事前预约
埼玉精神神经中心 【包括精神科·神经内科的数个诊疗科】	● 星期一至星期六 (节日、年末年初除外) 在9:00~17:00的时间段中预约的时间诊疗	患者请务必打电话给本院进行事前预约。电话048-857-6811请按(声音向导1)告知「希望预约新冠病毒感染症后遗症门诊」
埼玉红十字病院 【呼吸器内科】	● 请使用本院呼吸器内科初诊介绍名额预约	患者请务必打电话给本院的问讯处, 进行事前预约
埼玉医科大学病院 【呼吸器内科】	● 星期五14:00~16:30 初诊14:00~15:30 复诊15:30~16:30	医疗机构的预约仅限于直接向埼玉医科大学病院联络并预约的人。患者本人不能预约
埼玉医科大学病院 【耳鼻咽喉科】	● 10:00起1天1人 星期一到星期五每天	医疗机构的预约仅限于直接向埼玉医科大学病院联络并预约的人。患者本人不能预约
川越耳科学诊所 【耳鼻咽喉科】	● 星期二、星期五 9:00~11:00、15:00~17:00 ● 星期三9:00~11:00	患者请务必打电话给本院的问讯处, 进行事前预约
独协医科大学埼玉医疗中心 【皮肤科】	● 星期三14:00~15:00	医疗机构请务必打电话给本院的地域医疗协作室进行事前预约

※详情请确认埼玉县网站。