

# 新型コロナ・インフルエンザ同時流行時の 外来受診・療養の流れ (令和5年1月)

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行期に入っています。

現在、奄美大島内の医療機関において、発熱外来がひっ迫しつつあり、電話がつながりにくい状況も生じています。

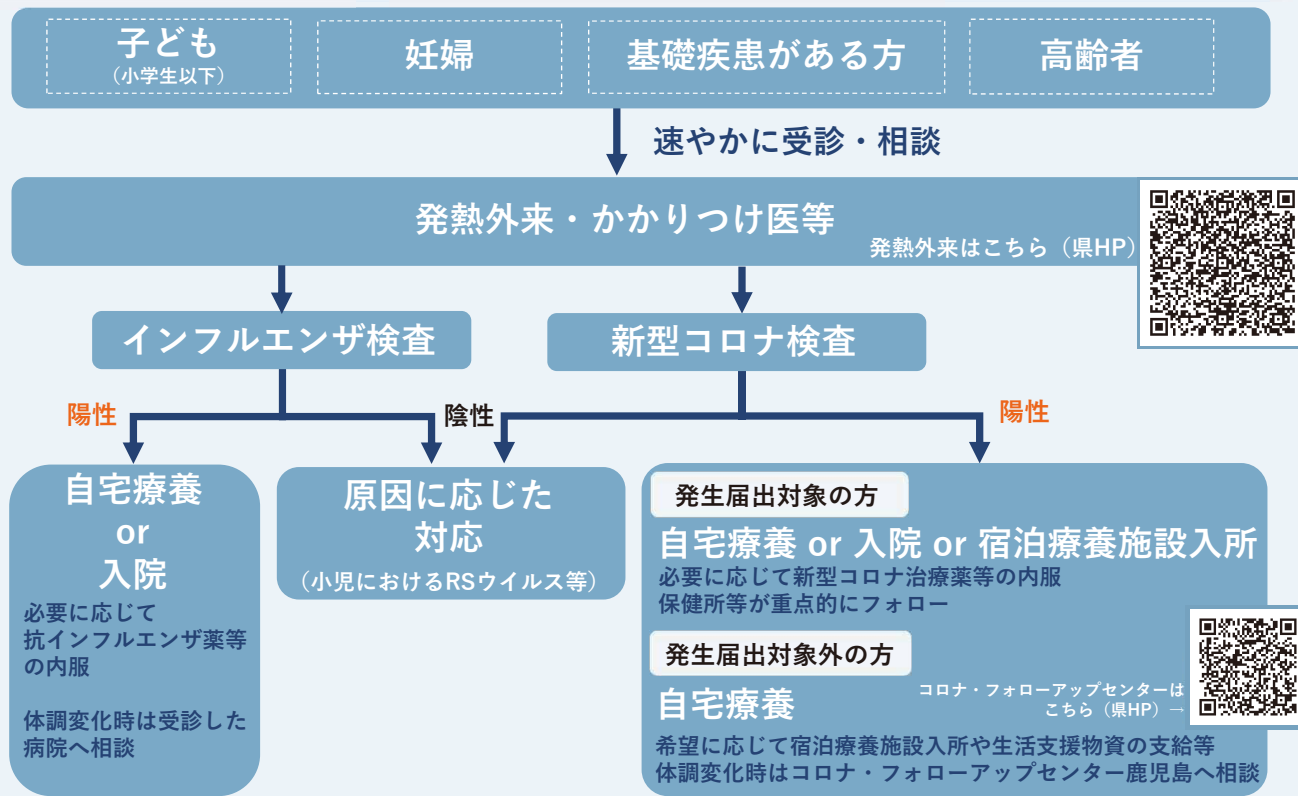
受診するまでの流れは、重症化リスクの有無によって異なります。必要な方の受診・相談の体制が維持できるよう、また、いざというときに慌てないために、以下についてご協力をよろしくお願いいたします。

重症化リスクの低い方は次ページをご覧ください。▶

## 【重症化リスクの高い方】

新型コロナ・インフルエンザ  
同時流行時

### ～外来受診・療養の流れ～



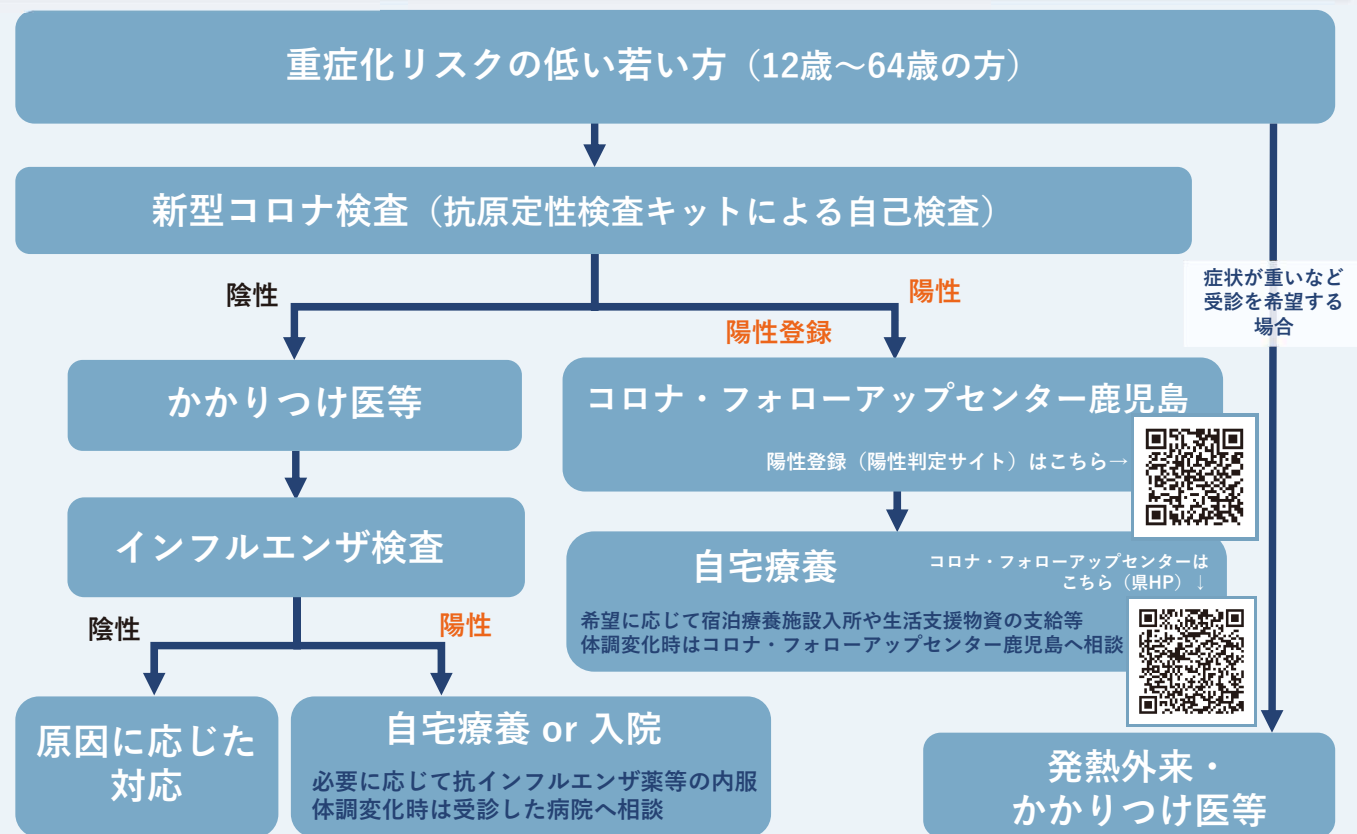
- かかりつけ医がいる場合は、かかりつけ医へご相談ください。
- 上記に該当する方であっても、症状が比較的落ち着いている場合や、小学生以下の子どもでも、機嫌がよく水分がとれている場合などには、あわてず平日の診療時間における受診や、かかりつけ医・近医などへの受診もご検討ください。
- #8000 (小児救急相談) もご利用ください。

◀重症化リスクの高い方は前のページをご覧ください。

## 【重症化リスクの低い方】

新型コロナ・インフルエンザ  
同時流行時

### ～外来受診・療養の流れ～



- 比較的症状が軽い場合は、ご自身で「新型コロナ抗原検査キット」で自己検査をお願いします。
- 自己検査でコロナの検査結果が陽性だった場合は、ご自身で陽性登録が必要です。陰性だった場合や、受診を希望する場合は、医療機関へご相談ください。
- 発熱等があっても、水分や食事がとれている場合は、平日の診療時間内の受診をお願いします。

### ～ご確認ください～

- 医療機関を受診する際は、事前に必ず電話相談をしてください。
- 電話が通じない場合も生じていますが、慌てず体調に応じた対応をお願いします。
- 受診に迷う場合等は、受診・相談センター（52-5411名瀬保健所）へ
- 発熱が続く、水分がとれない、息苦しい、ぐったりしているなどの場合はためらわず受診を。
- 同世帯にコロナとインフルエンザが確認されることもあります。両方の可能性を念頭に置いて、症状が続く場合等は医療機関へご相談ください。

# 新型コロナ・インフルエンザの同時流行に備えて

熱が出た時のために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

## □**新型コロナ抗原検査キット**

国が承認したキットを購入しましょう。

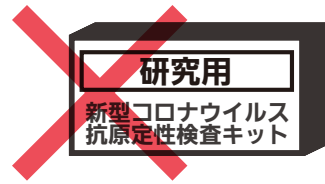
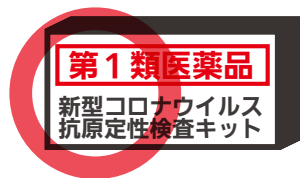
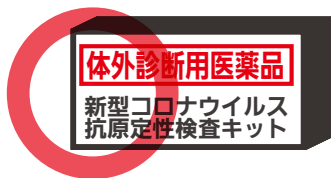
「研究用」ではなく、「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」の表示を確認して購入してください。

※詳しくは厚生労働省のホームページをご確認ください→

※取り扱い薬局情報は各市町村のホームページをご確認ください。



▶**抗原検査キット**



(注)○×は国の承認の有無を示します。

## □**解熱鎮痛薬**

解熱鎮痛薬を飲む際は他の解熱鎮痛薬や風邪薬と併用しないでください。

お子さん・妊娠している方は、服用できるお薬に限られます。医師または薬剤師へご相談ください。

特にお子さんのインフルエンザの解熱に使用する場合は、有効成分がアセトアミノフェンのみのお薬を使うようにしましょう。(厚生労働省HPより)

▶**解熱鎮痛薬**



## □**体温計**



## □**水分補給ができるもの**

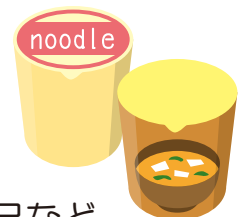
発熱時には水分を補給しましょう。

スポーツ飲料・経口補水液、ゼリー飲料など



## □**体調がすぐれないときでも食べやすいもの**

レトルトのおかゆ、パックご飯、うどんなど



## □**調理せずに簡単に食べられるもの**

レトルト食品・缶詰・即席スープ・インスタント味噌汁、冷凍食品など

# かからない・うつさないために

新型コロナとインフルエンザのウイルスは、いたるところにいます!

誰かと接するときは必ず感染防止対策をしましょう!

\*ウイルスの侵入経路である、目・鼻・口を守ることが大切です。

○会話するときは(不織布)マスクをする

○こまめな手洗いや手指消毒

○定期的な換気 ※寒くても忘れずに!

○不特定多数の方が集まる会合やイベント、会食等へ参加された方は、数日間体調を管理し、高齢者や乳幼児と接する際はマスク着用等の対策を!

○体調がいつもと違う場合は、登校・出勤等を控えましょう!



移動を伴うとき(帰省、島外への移動)、高齢の親族と会うときは、無料PCR検査等を活用しましょう。

PCR検査については右の二次元コードからご確認ください。



▲鹿児島県サイト



## ●インフルエンザの予防接種について

インフルエンザ感染予防のため、希望される方はインフルエンザワクチンの接種をお願いいたします。

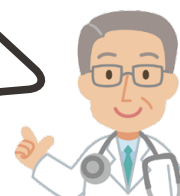
## ●新型コロナワクチン接種について

現在、個別医療機関にて実施しています。

希望者は早めに予約をお願いいたします。詳しくは市町村のホームページをご確認ください。



名瀬保健所長  
からひとこと



今こそ、基本にかえって健康づくりに取り組みましよう!

免疫力アップで、ウイルスに強いからだを作りましょう!

### 健康づくりと

### 免疫力アップのコツ

- ・三食きちんと食べて、規則正しい生活をしましょう
- ・夜ふかしを避けて、十分な睡眠をとりましょう
- ・適度な着衣で、寒さからからだを守りましょう
- ・マスクを着けて乾燥と病原体からのどを守りましょう
- ・手洗いや手指消毒を励行しましょう