

## コロナ禍で 自宅療養になったら

新年の祈りも届かないのか、あっという間に感染拡大。第3波はこれまで以上に厳しいものとなりました。この号がみなさまに届く頃には、「緊急事態宣言」も全国に広がっているかもしれません。医療崩壊寸前。東京ではコロナに感染しただけでは入院すらできないと聞きます。もし万が一、感染したとして、そして自宅療養を言い渡されたとしたら一体どうすればよいのでしょうか。

令和3年  
**2月**

まず最初に、発熱・咳などの症状が出たら

かかりつけ医がある場合は、そちらへまず電話で相談(指示をあおぐ)

相談する医師・病院がない場合

熊本県新型コロナウイルス感染症専用相談窓口(コールセンター)  
☎ 096-300-5909 <受付時間>24時間対応

※FAXでの相談

- 熊本市にお住いの方  
熊本市新型コロナウイルス感染症対策課  
FAX番号 096-364-3361 <受付時間>9時から19時まで
- 熊本市以外の熊本県内にお住いの方  
熊本県健康危機管理課 <受付時間>9時から19時まで  
FAX番号 096-383-0607 096-383-0608

入院が可能な基準

感染拡大に伴い、当初の国の基準を満たしていなくても入院ができない場合があるそうです。

- ▼65才以上▼呼吸器疾患を有する者▼臓器の機能低下が認められる者▼免疫機能低下が認められる者▼妊婦▼重度・中等症の者

「入院」の対象を「真に入院医療が必要な者」に限定

自宅療養が増えて来ているのが現状です！

コロナに感染して自宅療養になっても慌てないために

※同居者は濃厚接触者となることをお忘れなく

- 同居する子供やお年寄りの預け先を決めておく
- そのまま同居の場合は家の中で完全隔離とする
- 共有のトイレ、風呂などは使用時間をずらし、いちいち消毒をする

- 食事は一緒に摂らない
- 患者が触れたものは素手で触らない、またすべて消毒する
- 一人暮らしの場合は買い物など手助けをしてくれる人を決めて頼んでおく

事前に用意・準備しておこう！

・買い物補助がない場合、14日分の備蓄があれば安心です

水(1人2ℓ×日数)	石けん・アルコールスプレー	トイレペーパー	使い捨てマスク	ティッシュペーパー	塩素系漂白剤
使い捨て手袋	パルスオキシメーター※	ゴミ袋※	体温計	ビニールレインコート※	ゴーグル
レトルトごはん	ゼリー状栄養補助食品	経口補水液	スポーツ飲料	缶詰(果物など)	インスタント食品
菓子	レトルトスープなど				

※パルスオキシメーター……血中酸素濃度計(体温計だけではわからない体の変化を知ることができます)薬局などで購入できます  
※ゴミ袋……大きいサイズだとゴミ袋としてだけでなく頭からかぶって飛沫防護服としても使えます  
※ビニールレインコート……感染家族への対応の際に着用しますが、ゴミ袋で代用することもできます

**たんぽぽ20周年**  
プレゼント企画へ多数のご応募誠にありがとうございました！  
厳正なる抽選の結果は次号にて発表いたします！  
お楽しみにお待ちください！

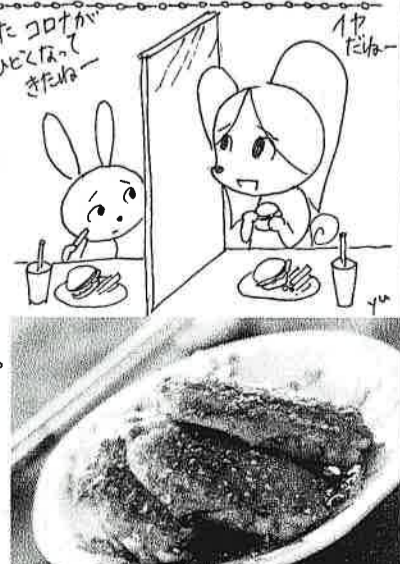
### フライパンでできる！甘辛ダレ鶏手羽先ゴマまぶし

材料 (2人分)  
鶏手羽先8本 塩少々 サラダ油少々  
<調味料>  
酒大さじ1 みりん大さじ2 砂糖小さじ2 しょうゆ大さじ1.5 ニンニク(すりおろし)1/2片分 すり白ゴマ大さじ1 七味唐辛子適量

下準備  
鶏手羽先は身側に切り込みを入れ、全体に塩をもみ込む。<調味料>は材料を混ぜ合わせておく。

作り方

- ①フライパンにサラダ油をひいて強火で熱し、鶏手羽先の皮目を下にして並べる。
- ②焼き色がついたら弱火にして返し、<調味料>を入れ、フライパンに蓋をして2分蒸し焼きにする。
- ③蓋を外して強火にし、鶏手羽先を返しながらかき回して火を止める。
- ④すり白ゴマをまわしかけて全体にまぶし、器に盛り、お好みで七味唐辛子を振る。



### 冬場の凍結に注意！！

明日朝は零下という予報がでたら

○就寝前に蛇口より、鉛筆の芯の太さくらいの水量の水を出しっぱなしにしておく(流れる水は凍りにくい)水が線になるくらいのちよろちよろ出します！