



コロナウイルス ホームケアガイド

ハワイ州保健局

発熱、咳、息切れが出始めたら、かかりつけの医療機関に連絡しましょう。自宅で病気を管理すると言われる可能性があります。

気分が悪くなったときに行う5つのステップ

1. 家にいてください



- 他人との接触を避けてください。仕事や学校、公共の場所には行かないでください
- 家族や友人に食べ物や薬などの必需品を届けてもらうようにしましょう

2. 症状を監視してください



- 症状が悪化した場合は、医療機関に連絡してください
- 緊急事態の場合は、911に電話してください

3. 家庭内で他の人から離れてください



- 可能であれば、別の部屋にとどまり、別のバスルームを利用してください
- 他の人の周りにいなければならない場合は、フェイスマスクを着用してください
- 家の周りの物を触ったり、私物を共有したりしないでください

4. たくさん休んで水分を補給してください



- 運動を避け、水分を多く摂ってください
- 回復に必要な栄養素を摂取するために、健康的な食べ物を食べるようにしましょう

5. 菌の拡散を避けてください



- 石けんと水でこまめに手を洗ってください
- 咳やくしゃみをするときにはティッシュで覆い、使用したティッシュはすぐに捨ててください
- 消毒剤を使って表面をこまめに清掃してください