

## Patient Education

---

### 妊娠中の新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の退院指導

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

#### このトピックについて

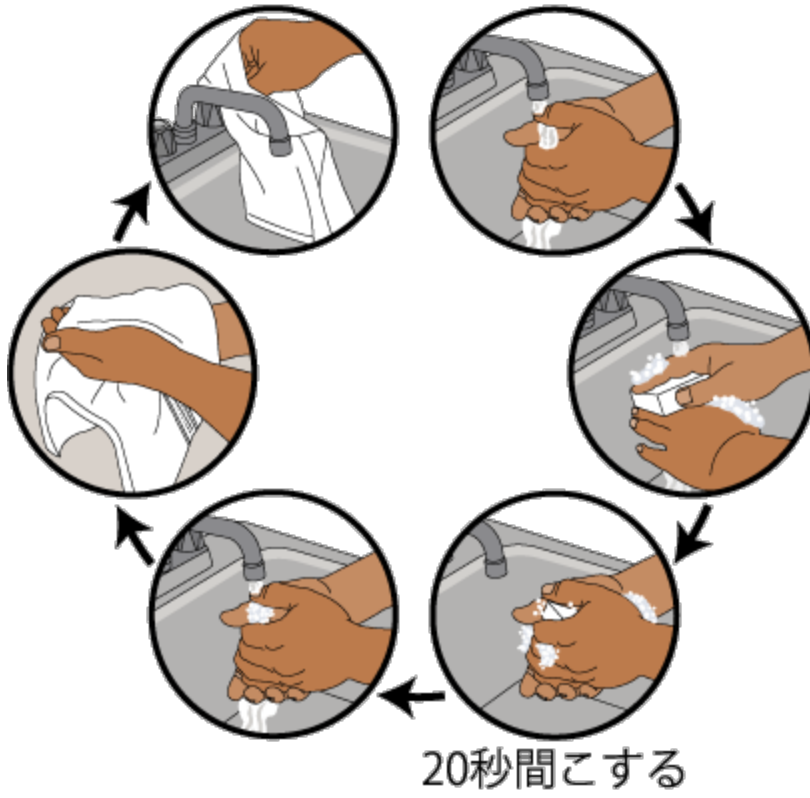
新型コロナウイルス感染症は、COVID-19 としても知られています。肺に感染が生じるウイルス性疾患です。SARS 関連コロナウイルス（SARS-CoV-2）と呼ばれるウイルスによって引き起こされます。COVID-19 が妊娠にどのように影響するかについてはあまり分かっていません。妊娠中に、母体から赤ちゃんにウイルスが感染するかどうかも分かっていません。赤ちゃんを早く産むリスクが高くなる可能性があります。あまりに早産の赤ちゃんは深刻な健康問題を抱えることがあります。

COVID-19 はインフルエンザに似た症状ですが、より重篤になる可能性があります。咳、発熱、悪寒による震えが起こり、呼吸が困難になることがあります。非常に疲れたり、筋肉痛、頭痛、喉痛が見られる場合があります。吐き気を感じたり、軟便になったりする場合もあります。また、においや味を感じなくなる人もいます。これらの症状すべてが、感染中、常に現れるわけではなく、現れたり現れなかったりします。

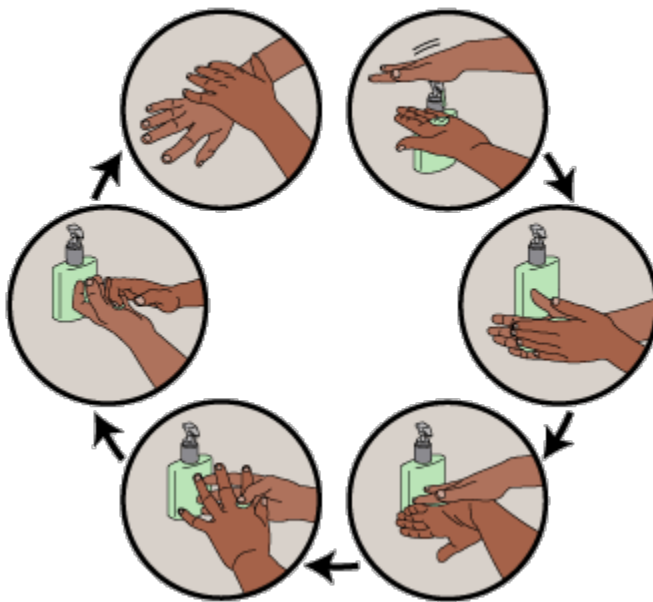
くしゃみや咳でウイルスを含む飛沫が放出され、たやすく広がります。また、病原体はテーブル、ドアの取っ手、電話などの表面で生き続けます。つまり、ウイルスの付いた表面に接触した手で顔に触ると感染してしまうことがあります。無症状であっても、感染を広げてしまうことがあると医師は考えていますが、感染の経緯については不明です。

COVID-19 が軽症の場合はよくなるまで自宅で療養できますが、あなたが感染していて、妊娠している場合、医師はより注意してあなたの状態を観察することがあります。重症の場合は入院が必要になることもあります。COVID-19 に感染した人は、隔離しなければなりません。担当医師の許可を得るまで、発病していない人に近づくことができません。

## 手洗い



## 手の除菌



自宅ではどのようなケアが必要ですか？

- 退院後の注意事項について主治医に質問してください。主治医の説明がわからない場合は、必ず質問してください。
- 分娩中は、スタッフからマスクの着用をお願いされる場合があります。また、赤ちゃんを抱くときもマスクを着用する必要があります。気分が良くなるまで、赤ちゃんを抱いたり、近くにいることができないことがあります。
- 熱で失われた水分を補うために、水、ジュース、またはスープを多めに摂取してください。
- 鼻づまりと咳を緩和するのに低温ミスト式の加湿器を使ってもよいでしょう。
- 横になるときは枕を2~3個使って上体を支えると、呼吸や睡眠が楽になります。
- 喫煙、ビール、ワイン、混合酒（アルコール）などの摂取は行わないようにします。
- 他者への感染リスクを減らすには：
  - 発病していない人が周りにはいるときは、マスクを着用します。
  - 赤ちゃんに授乳するとき、または搾乳する時はマスクを着用してください。
  - 頻繁に手洗いをします。
  - 自宅では家族から離れ、個室で過ごします。通院以外の外出は控えます。
  - 可能であれば、家族とは別のトイレを使用します。
  - 他の人に料理を作るのは控えます。
  - 別の皿、食器、寝具、タオル、電子機器を使用します。
  - 頻繁に触れるものは、殺菌剤で頻繁に拭き取ります。これらには、ドアノブ、照明スイッチ、リモコン、電話、キーボード、調理台、テーブルなどが含まれます。
  - ペットとの接触を避けてください。
  - 訪問者を家に招くことは避けてください。

どのようなフォローアップケアが必要ですか？

- 主治医が快復過程をチェックするための通院を勧める場合もあります。その場合は必ず通院してください。通院時は必ずマスクを着用してください。
- 病院のスタッフが感染を防ぐために特別な措置を講じることができるよう、できれば事前に COVID-19 に罹患していることを伝えてください。
- 健康が回復するまでに数週間かかる場合があります。

必要となる可能性がある薬剤は何ですか

医師は次のような薬剤を処方する場合があります。

- 熱を下げる

運動制限はありますか

身体活動を制限する必要があるかもしれません。適切な活動量について主治医に相談してください。COVID-19による症状が重症であった場合、以前の体力が戻るのに時間がかかる可能性があります。

その他の治療が必要ですか？

発病してからどの位の期間、他の人にウイルスをうつす可能性があるのか、医師にも不明です。母乳を通してウイルスが赤ちゃんに感染するかどうか不明です。健康な成人に赤ちゃんの授乳を手伝ってもらってもかまいません。それができない場合は、手洗いを十分に行い、マスクを着用してください。顔、口、目を触れないでください。また、赤ちゃんの顔、口、目にも触れないでください。

現時点では、医師は、発病後に従うべき一般的なガイドラインを提供しています。人に近づく前に、下記を確認してください。

- 解熱剤を服用しない状態で3日間発熱していない
- 咳または息切れの症状がない
- 最初に症状が出てから、または最初に検査で陽性になってから10日以上経っており、また上記のような症状がない状態である必要があります。一部の専門家は14日間待つよう推奨しています。

COVID-19検査で、1日以上間隔をあけて2回陰性の結果が出ることを確認することもあります。このウイルスに再び感染する可能性については不明です。

どのような問題の発生が予想されますか？

- 水分喪失。これは脱水症です。
- 短期間または長期間の肺損傷
- 心臓障害
- 死亡

この健康問題を回避するためには何をすれば良いですか？

- 下記の場合は、布製のマスクまたはフェイスカバーを着用してください。
  - 外出時。できる限り家にいることが最良です。食料や医薬品のため以外の外出は控えてください。
  - COVID-19の症状があり、やむを得ず他の人と同じ部屋にいる場合。COVID-19にかかっている場合は、他の人から離れて個室にいることが最良です。

- 自宅で COVID-19 に感染している家族を看病する時。できれば、手袋を着用してください。
- COVID-19 の症状があり、他の人の近くにいる場合。他の人から離れて個室にいることが最良です。
- COVID-19 にかかっているリスクが高く、他の人の近くにいる場合。
- 布製のマスクやフェイスカバーを外した後はできるだけ早く手を洗ってください。マスクを着用している時は、目、鼻、口を触らないように気を付けてください。これは、マスクを外すときにも重要です。
- マスクはストラップだけに触れてください。使用後はすぐに洗うか、使い捨ての場合は捨ててください。
- **頻繁に**、毎回 20 秒以上、石けんと水で手を洗います。特に咳やくしゃみの後は徹底してください。60% 以上のアルコールを含むアルコールベースの手の除菌剤も、ウイルスを死滅させるのに有効です。除菌剤を少なくとも 20 秒間手に擦り込みます。
- 人混みを避けます。できる限り家にいるようにしてください。集団の中になければならない場合は、頻繁に手を洗ってください。少なくとも 6 フィート (1.8 m) 離れるようにしてください。握手、ハグ、ハイタッチは控えます。顔を直接触らないでください。
- 市長や州知事は、集合してよい人数を制限する場合があります。自宅にいるように要請される場合がありますが、この要請にできるだけ従うようにすることが重要です。
- 移動が必要な場合は、COVID-19 の感染国や感染場所に関する警告を確認し、このようなエリアは避けます。
- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュで口と鼻を覆います。肘の内側に咳き込んでも構いません。使用済みティッシュはゴミ箱に捨て、それに触った手をよく洗います。
- 自分の顔に触らないようにします。特に鼻と口の周りは避けます。
- 触れたものや表面は、家庭用クリーニングワイプやスプレーで頻繁に拭き取ります。ラベルを確認して、ウイルスが死滅するよう正しく使います。
- COVID-19 患者の血液、粘液、それ以外の体液に接触する場合は、ガウン、フェイスマスク、手袋を着用してください。COVID-19 患者のそばにいる時は、患者が話をする時や咳をする時に感染の恐れがあるため、上記を必ず行うようにしてください。

医師に電話する必要があるのはどのようなときですか？

- 感染症の徴候。38°C (100.4°F) 以上の発熱、悪寒、咳、痰の増量または、変色などの症状。
- 呼吸の悪化：以前よりも荒く速くなる、または酸素が入らないような気がする
- 仰向けに寝ているときに呼吸が困難になる

- 座っているときに呼吸を楽にするため、前かがみになる必要がある
- 指、爪、皮膚、または唇が青くなる

#### ティーチバック: 理解に役立てる

ティーチバック法を使用すると、提供された情報が理解しやすくなります。スタッフと話した後、学んだことを自分の言葉で伝えます。これはスタッフが各事項をはっきり説明したことを確認することにも役立ちます。理解が困難であった事柄を説明するのにも役立ちます。帰宅する前に、下記のことができるか確認してください。

- 自分の症状について説明できる。
- 呼吸を楽にする方法について説明できる。
- 自分の赤ちゃんや他人への感染の予防方法について説明できる。
- 呼吸困難、眠気や意識の混濁、指先、爪、皮膚、または唇が青くなった場合に何をすべきか説明できる。

#### 費者情報の使用および免責事項:

この情報は特定の医学的アドバイスではなく、医療従事者から得られる情報の代替となるものではありません。これは一般的な情報の概要にすぎません。病状、病気、怪我、検査、手術、治療、療法、退院指導、ライフスタイルの選択肢に関する情報をすべて含んでいるわけではありません。あなたの健康状態と治療手段の選択に関する詳細については、担当の医療従事者にご相談ください。この情報から、医療従事者のアドバイス、指示、推奨を受け入れるかどうかを決定しないでください。適切な治療を助言する知識を持ち、そのための訓練を受けているのは、担当の医療従事者のみです。

