

## 自宅でのケア・薬の使い方について

自宅療養中、発熱等があっても、家庭に備えている市販薬の服用等で軽減が期待できる場合がありますので、落ち着いて対処いただきますようお願いいたします。

以下に症状に応じた対応や薬の使い方について説明します。症状に応じた対応をしても、症状が悪化や改善しない場合は、かかりつけ医や診断を受けた医療機関に相談してください。時間外などで相談ができない場合や相談先に迷う場合は、長野県新型コロナ受診・健康観察センターにお電話ください。センターの看護師がご相談をお受けいたします。

### -症状に応じた対応-

#### (1) 発熱

37.5℃以上で、頭痛や倦怠感などが強い場合は、1回量の解熱鎮痛剤を服用してください。

#### (2) 嘔吐

ア 嘔吐後は、口の中をすすりさせるため、口をすすいでください。

イ 嘔吐が続く場合は、無理に食事を摂らないでください。

ウ 嘔吐1時間後くらいから、水分(スポーツドリンクや経口補水液など)を少量ずつ摂取してください。

#### (3) 下痢

水分をしっかりとり、消化の良いものを召し上がってください。

### -薬の使い方-

#### 💡 市販の内服薬の正しい飲み方

内服薬には、正しい服用方法があります。**必ず、服用前に薬の説明書で用法・用量を確認**してから薬を飲むようにしてください。以下に注意事項を記載します。

#### (1) 症状と薬の種類について

・症状がはっきりしている場合、その症状を抑える薬を飲むことで、症状が軽快する場合があります。

ア 発熱、頭痛がある場合 ⇒ 解熱鎮痛薬

イ 鼻水、鼻づまりがある場合 ⇒ 鼻炎薬・点鼻薬

ウ せき、たんがある場合 ⇒ せき止め、去痰薬

エ のどに痛みや違和感がある場合 ⇒ トローチ・うがい薬

・症状に対応する薬がない場合は総合感冒薬(かぜ薬)を飲むことで、症状が軽快する場合があります。ただし、総合感冒薬(かぜ薬)には解熱鎮痛薬が入っていますので、解熱鎮痛薬とは一緒に服用をしないでください。

#### (2) 薬を飲むタイミングを守りましょう。

・かぜ薬は、食後の服用を基本としています。服用の間隔はしっかりと空けてください。

・頓服は、発作時や症状のひどいときに飲む薬です。薬には決まった服用間隔がありますので、続けて服薬することはお控えください。

・薬はコップ1杯の水かぬるま湯で服薬するようにしてください。ジュースやアルコールで服薬すると、効果に影響が出たり副作用が出たりする場合がありますのでお止めください。

#### (3) 薬の飲み忘れについて

・飲み忘れに気づいたら服薬いただきますが、次の服薬のタイミングが近い場合は服薬を飛ばします。1度に2回分を服用することはしないでください。

#### 💡 治療中の内服薬について

治療中の内服薬がある場合は、引き続き内服を継続してください。

なお、新たに市販薬などの薬を服薬する場合は、服用中の薬と市販薬との飲み合わせなどがありますので、かかりつけの薬局の薬剤師にご相談ください。