Withコロナにおいて

健康をまもるためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても、
毎日ご自身の体調を確認することは、健康管理の観点で重要です。

健康に関するセルフケアをしましょう

～準備しておくとよいもの～

□体温計
□薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
□検査キット（【体外診断用医薬品】または【第１類医薬品】と表示のあるもの）
□日持ちする食料（５～７日分程度を目安）
□近隣の診療検査医療機関の情報

感染した場合の療養等について

～健康の保持・増進のために日常から気をつけること～

○適切な食生活を目指しましょう。
○適度な運動をしましょう。
○十分な睡眠をとりましょう。
○禁煙しましょう。
○お酒と上手に付き合いましょう。

～引き続き感染予防のために気をつけること～

○毎日体温を測るなど、自己管理をしましょう。
○手洗い等感染予防対策を徹底しましょう。
○新型コロナワクチン・インフルエンザワクチンを接種しましょう。

京都市新型コロナワクチン接種ポータルサイト

新型コロナの重症化リスクをご存じですか？

◆以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。
定期的に健診を受けるなど病気の早期発見に努め、ご自身にどのような重症化リスクがあるか日頃から確認しておきましょう。

□65歳以上である。
□喫煙歴がある。
□肥満（BMI30以上）
□脳血管疾患と診断されている。
□高血圧と診断されている。
□がんと診断されている。
□免疫機能の低下の可能性があると診断されている。※臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による免疫低下の可能性があると医師から診断されている方
□妊娠している。
□慢性呼吸器疾患（COPDなど）と診断されている。
□糖尿病と診断されている。
□脂質異常症と診断されている。
□慢性腎臓病と診断されている。
□心血管疾患と診断されている。

新型コロナに感染したかもしれないと思ったら・・・？

65歳以上の方など
重症化リスクがある方は、
医療機関を受診しましょう。

診療・検査医療機関

重症化リスクがなく症状の軽い方は、市販の検査キットによる自己検査や無料検査所の利用も可能です。

無料検査所や自己検査で陽性となられた方は、本市に登録いただくことで、症状悪化時の対応やその他の様々な支援内容について情報提供をしていますので、「京都市新型コロナウイルス感染症陽性者登録フォーム」から、登録をお願いします。

登録フォーム

陰性の場合は、インフルエンザ等の他の病気の可能性がありますので、医療機関（かかりつけ医やオンライン診療など）を受診しましょう。

相談先　陽性者とそのご家族：京都市新型コロナ陽性者フォローアップセンター　050-3614-9575
それ以外の方：きょうと新型コロナ医療相談センター　075-414-5487

回覧

発行/令和４年１１月　京都市保健福祉局医療衛生推進室医療衛生企画課　京都市印刷物 第０４４５６５号