



30代 男性 Bさんのコロナ体験談(R4.8)

(同居家族が陽性・医療機関を受診後、自宅療養を行ったケース)

① 感染判明から療養の経過は？

数日前に子供が陽性となり、数日後に38度近くの発熱があり、発熱外来を受診したところ陽性が判明しました。2～3日で熱は下がりましたが、そこから1週間ほど倦怠感が続きました。その後快癒し、後遺症はありません。

② 感染が判明したときの心境は？

自分の感染が判明する数日前に子どもの感染が判明していたため、特に驚きはありませんでした。子どもの感染が判明した時点で、食糧の用意やテレワークの準備を進めていたため、混乱することなく療養生活に移れました。

③ 療養期間をどのように過ごしましたか？(有効な分離方法、防止対策 等)

当初は上の子どもだけが発症したため隔離を試みましたが、数日後には家族全員の感染が判明したため、隔離をやめて自宅で過ごしました。

④ 療養中困ったことはありますか？

普段の備蓄もあって食糧自体は足りていたのですが、生鮮食品が不足し、食事メニューが単調になりがちなのが困りました。

⑤ 感染を経験したときの不安は？

症状が悪化した時の連絡先も分かっていたし、子どもは夏休みで、私と配偶者の職場はテレワークに対応していたため、特に不安はありませんでした。

⑥ 必要な情報はどこから入手しました？

公的機関のホームページから情報を得たほか、どうしても分からないことは保健所に教えてもらいました。

⑦ どのようなサポートが欲しかったですか？

受診可能な発熱外来を探すのに手間取ったため、もう少し探しやすいになれば助かります。

⑧ 自分の経験からお伝えしたいことは？

発症時の受診方法、職場での対応など、感染した際にすべきことを一度でも目を通しておけば、落ち着いて対応することができます。

また、食糧は通信販売や親族からの支援で入手することもできますが、どちらもすぐに届くとは限らないため、災害時の非常食を兼ねて、普段から備蓄をしておくことが大切です。

ワクチンを接種し、手洗いやマスクなどの感染対策をしても、感染するときはしてしまいます。しかし、ワクチンは重症化を予防する効果がありますし、感染対策は感染する確率を確実に下げてくれます。感染がゼロにならないなら無駄、とは思わずに、できる対策を続けていきましょう。