



40代 男性 Dさんのコロナ体験談 (R4.12)

(症状あり・自己検査後、陽性者登録センターに登録して自宅療養したケース)

① 感染判明から療養の経過は？

喉の痛みと咳、微熱を発症したが、季節の変わり目で風邪だと思い込んでいました。念のため事前に準備しておいた検査キットで自己検査を行ったところ陽性でした。

最初はどうか対応したらよいかわからず慌てたが、以前配布されていたコロナ版の県広報紙を保管していることを思い出して確認しました。フロー形式でわかりやすく、私は症状が軽症で、重症化リスクもないことから医療機関は受診せず、陽性者登録センターにアクセスし、自宅療養を開始しました。

② 感染が判明したときの心境は？

日頃から感染対策には気を付けていたので驚きました。

③ どのような症状が表れましたか？

喉の痛みと咳、微熱です。自分では普通の風邪と区別がつかない程度でした。

④ 感染を経験したときの不安は？

子どもが受験生であり、感染した場合の影響を考えると身が震える思いでした。また、療養期間に重要な仕事があり、職場への迷惑を心配したが、事前に BCP が策定されており、他の方が業務を分担してカバーいただいたことで事なきを得ました。

⑤ 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)

トイレ・風呂以外は一切自室から出ませんでした。

入浴は家族が寝室に入ったのち、シャワーのみ使用し、トイレ・風呂ともに 24 時間換気システムに加え、使用後は窓開け換気とアルコールスプレーによる消毒を行いました。

食事は自室前まで家族が運搬、食器類は使い捨てのもの(紙製・割り箸)を使用し、屋外に設置したゴミ箱に廃棄しました。

⑥ 必要な情報はどこから入手しました？

わからないことは県のホームページを見て確認していました。陽性者登録センターや療養中の注意事項など、欲しい情報が掲載されており、大変役に立ちました。

⑦ 療養期間を終えた今の体調や気持ちは？

自分は症状が軽く、すぐに軽快し、後遺症もありませんでしたが、日々の報道で少なからず重症化する方や亡くなってしまう方の情報を耳にします。今後、自分や自分の大切な人が感染し、重症化してしまうリスクはゼロではないので、日々の感染対策とワクチン接種が重要であると感じました。

⑧ 自分の経験からお伝えしたいことは？

今回は自分から周りに感染は広がらなかったが、周りに感染が広がった場合の影響を考え、少しでも体調に異変を感じたら、すぐに自己検査をしてほしいです。