



## 40代 女性 Gさんのコロナ体験談(R4.9) (濃厚接触者となってから陽性となったケース)

### ① 感染判明から療養の経過は？

自宅で一緒に食事をした友人から「陽性になった」との連絡がありました。濃厚接触者に該当するかを県のHPで調べてみたところ、「近距離でマスクなしで15分以上の会話」や「食べ物を共有」などしていたため、濃厚接触者となってしまいました。その翌日、悪寒と喉痛と下痢、発熱等があったため、医療機関を受診し、陽性が判明しました。

### ② どのような症状が表れましたか？

喉の痛み、発熱(37.5度以上)、下痢、咳、嗅覚障害など。  
熱は、市販の解熱剤を飲んだらすぐに下がるので、こまめに飲んでいました。  
扁桃炎などの喉風邪に比べたらしんどくありませんでした。嗅覚障害は10日間ほど続き、咳は3週間くらい続きました。嗅覚障害は、腐った玉ねぎの匂いに気づかないくらい匂いがわからなかったです。

### 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)

一人暮らしのため、特に対策はせず、テレビを見ながら過ごしました。医師の指示のとおり、外出もせず引きこもっていました。

### ④ 療養中困ったことはありますか？

濃厚接触者になったとわかった日に、食料品を買い込んだので、特に困ったことはありませんでした。

### ⑤ 必要な情報はどこから入手しました？

主に県のHPを確認しました。  
また、少し前に罹患していた友人からも情報を入手したりしていました。

### ⑥ 療養期間を終えた今の体調や気持ちは？

重症化せず後遺症もないようなので良かったなと思っています。ただ、またいつ感染してもおかしくないなので、感染予防に気を付けて行きたいと思います。

### ⑦ 自分の経験からお伝えしたいことは？

私の周りでは、基礎疾患のある人や、ワクチンを打っていない人も症状が重そうだったので、せめてワクチンは積極的に打とうと思いました。  
あと、コロナにかかる前に、おかゆやゼリー状のものなど、食べやすい食料品を数日分確保しておいたほうがいいです。熱が出た場合に備えて解熱鎮痛剤なども役に立つと思いました。