



30代 女性 Hさんのコロナ体験談(R4.12)

(家族が陽性、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？

娘が陽性となり、その後に発症しました。(のどの痛み、咳、倦怠感等)
検査キットを購入して自己検査を行ったところ、陽性となったため、県のホームページから陽性者登録センターに登録して自宅療養をしました。症状は、発症してから数日で軽快しました。

② 感染が判明したときの心境は？

娘は3歳で、幼稚園ではマスクを着用していますが、鼻が出ていたり、外してしまうこともあり、いつか感染してしまうと思っていました。「ついに感染したか…！」というのが本音です。

③ 感染を経験したときの不安は？

陽性者登録センターに登録して療養を行いました。急な体調悪化時にはオンラインで診療が受けられると聞いていたので、大きな不安もなく自宅療養ができました。

④ 療養中困ったことはありますか？

娘は、鼻水と咳の症状のみで元気いっぱい、外で遊びたくても遊ばず、自宅での待機がとても苦痛な様子でした。ネットショッピングで「絵本、かるた、パズル」など家で遊べるグッズを購入しましたが、すぐに飽きてしまい、テレビを見る時間が長くなってしまいました。

⑤ 必要な情報はどこから入手しました？

愛媛県ホームページ、医療機関から渡された療養案内書(チラシ)。

⑥ 療養期間を終えた今の体調や気持ちは？

症状が悪化することなく、無事に療養期間を終えられてホッとしています。

⑦ どのようなサポートが欲しかったですか？

コロナ専用の病児保育があればいいなと思いました。

⑧ 自分の経験からお伝えしたいことは？

いくら気をつけていても感染する可能性はあると思います。私もどこか「他人事」のように思っていたのですが、「自分事」として、自宅療養に備える必要があると思いました。

また、同居家族が感染するか否かは陽性者との接触度合いによると感じました。小さい子供がいる家庭での家庭内感染を防ぐのは本当に難しいと痛感しましたが、同居家族であっても、適切な距離を保ち、換気などの基本的な感染対策を徹底すれば感染は防げるのではないかと思います。

最後に、感染しないのに越したことはありませんが、「新型コロナによる自宅療養」を実体験として経験できたこと、また、普段あまり一緒にいられない娘と7日間一緒に過ごすことができたことから、私にとっては貴重な経験となりました。