

新型コロナウイルスに感染すると、発熱、のどの痛み、咳、だるさなどの症状が現れます。**ほとんどの方は2～4日の療養で軽快**し、それぞれの症状に適切に対応することで自宅療養が可能な方も多くいらっしゃいます。

発熱

～基本の対応～

寒気がする時...
→熱があがっている途中

身体を温め
ましょう



暑くて汗が出てきた時...
→体温を正常に戻そうと
している途中

心地よい程度
に冷やしま
しょう



～どうして熱がでるの～

感染症による発熱は、体内に侵入してきたウイルスと戦うために起こるからだの自然な反応です。

脳がからだに体温をあげるように指令を出すため、寒
気を感じ、筋肉がふるえて熱を産み出そうとします。

新型コロナウイルス感染症の場合、

38.0℃以上の高熱が数日続く場合もあります。



体温を正常に戻そうとするようになると、汗が増えて、
体温が下がり、筋肉のふるえがおさまります。

のどの痛み・咳

～基本の対応～

加湿器の使用や、洗濯物
を干す等、部屋を潤しま
しょう



鎮痛作用や炎症を抑える
作用のある薬などで痛み
を和らげましょう



～どうしてのどの痛みや咳がでるの～

体内に入ったウイルスに反応して、炎症が起こります。
のどでは、痛みや腫れがあらわれ、のどの炎症が気管や
気管支に及ぶと咳や痰があらわれることもあります。



また、乾燥により、のどの潤いがなくなると、
痰が出にくくなり、咳などの症状が長引くことがあります。



だるさ

～基本の対応～

発熱時...無理をせず安静にすごしましょう

～どうしてだるくなるの～

発熱により、体内では代謝が上がり、普段よりも酸素や栄養が必要
となります。脈が速くなり、呼吸数が多くなるため体力を消耗しや
すく、だるさを感じるようになります。

