

健康アドバイス

このページは、皆様自身とご家族に、新型コロナウイルスからどのように身を守ってケアするかについての明確なアドバイスを提供することと、どんな時に医療サービスが必要か、また緊急時にどのように医療機関に連絡するかを認識していただくことを目的としています。新型コロナウイルスに関する情報をインターネットやソーシャルメディアに依存・信頼しすぎてパニックを起こさないようにしましょう。大切なのは、冷静でいること、過剰反応を避け、心の健康を保つことです。

60歳以上の高齢者で糖尿病などの慢性の持病がある方、そして喫煙者は、重症化する可能性が高いとされています。皆様が感染から守るための最も重要なアドバイスは以下の5つです。

- 1) 外出しなければならない時(不要不急時)以外は外に出ないで、自宅にいること
- 2) 自宅の外に出るときは、布または紙製のマスクをつけること
- 3) 手洗いを頻繁にすること
- 4) 自分がよく手で触るものを清潔に保つこと
- 5) 少なくとも1.5mは他人と距離を保つこと

タイ保健省(公衆衛生省)は外国人のための新型コロナウイルス感染の緊急時用の電話相談サービスを設置しています。

096 8478209 ・ 092 7260474

つながりにくいことがあります。応答がない時は、1422をお試しください。こちらは疾病管理局による電話相談サービスの番号で、新型コロナウイルスに関する全ての質問を受け付けています(ただし、タイ語での対応になるので、タイ語ができる方のご利用をおすすめします)。

新型コロナウイルスに感染した時の症状は？

感染して数日は何の症状もなく、何も感じないでしょう。一般的に若い感染者より高齢の感染者の方が合併症や症状が出やすいようです。

主な症状

- 発熱(37.5°C以上)
- 倦怠感(身体がだるい)
- のどの痛み
- 空咳(痰が出ない咳)
- 息苦しい/呼吸困難
- (まれに)下痢
- (まれに)味覚・嗅覚障害

上記の症状が出て24時間以上続いたら、すぐにかかりつけの医者か病院に連絡して、何をすればいいか、どこへ行くべきか、アドバイスを受けてください。

以下のURLまたはQRコードから、「新型コロナウイルス感染スクリーニング調査」にご協力ください。こちらのスクリーニング調査後に医療機関に連絡するよう、保健所から要請が出ています。

URL: <https://w2.med.cmu.ac.th/opd/covid19/1377>

CMU



Nakorn Ping Hospital



症状が出たらどこに連絡すればいい？

もし最近バンコクか(タイ)国外から戻ってきた、または病人が身近にいたり病人との接触がある場合、まずは上記のスクリーニング調査を受けてから説明の指示に従うか、外国人のための新型コロナウイルス用緊急電話相談サービスに連絡してください。

息苦しい、胸の痛み、ひどいだるさや高熱などの症状がある場合、1669 に電話してご自身の症状を詳しく説明してください。感染予防管理が徹底された医療チームが救急車で向かいます。

症状がさほどひどくない場合は、ご自分でどこかの医療機関に連絡するか、ナコーンピン病院とスアンドーク病院(呼吸器感染症専門の別病棟があります)に行くことも可能です。各機関においては、院内の標識・表示・貼紙に従い、専門病棟などの指定された建物以外には入らないでください。

私設病院でもこれら2院を紹介されるかもしれません。どんな場合であれ、病院や上記の電話相談サービスに、ご自身の症状とその危険性に関することをしっかり伝えることが大切です。

どこで検査が受けられる？

もし症状(「主な症状」参照)があり、ご自身が重症化する可能性が高いグループ(高齢者、喫煙者、持病あり等)に属する場合は、スアンドーク病院(チェンマイ大学病院)かナコーンピン病院で検査を受けてください。その際、絶対に通常の救急外来に行かないでください。感染患者専用の病棟にご案内します。

バンコク病院、チェンマイラム病院でも検査のためのサンプル収集を行なっていますが、7,500 パーツかかります。(チェンマイラム病院ではドライブスルー検査を行なっていましたが、現在一時的に休止しています) バンコクで検査を行っているため、だいたい 3~5 日以内に結果が出ます。検査を受けた方が、重症化する危険度が高いグループ(高齢者、喫煙者、持病あり等)で、既に病状が重いと、指定の国立病院(スアンドーク病院・ナコーンピン病院)に優先的に送られるかもしれません。検査結果が陽性の場合、病院からタイ保健省へ報告し、検査依頼者に連絡されます。

症状がない場合は、検査依頼はしないでください。

現在いくつかのクリニックでも 1,800 パーツで迅速検査(即日検査)を受け付けています。受け入れ先やより詳しい情報を次回の「よくある質問」ページで確認する予定です。

タイ保健省(公衆衛生省)は外国人のための新型コロナウイルス感染の緊急時用の電話相談サービスを設置しています。
+66 968 478209 +66 927 260474

1422 は疾病管理局による電話相談サービスの番号で、新型コロナウイルスに関する全ての質問を受け付けています(タイ語ができる方のご利用をおすすめします)。

Nakorn Ping Hospital (ナコーンピン病院), 053 999 200, 053-999000 内線 0

URL: <http://www.nkp-hospital.go.th/en/>

Maharaj Nakorn Chiang Mai Hospital, CMU Suan Dok (チェンマイ大学スアンドーク病院),

来院する際は以下の番号にまずご連絡ください

☎ 053-938-591 (URI Clinic, 8:00~16:00)

詳しい情報などが知りたい際は、以下の番号にお願いします

☎ 093-692-8562 ☎ 093-693-1535

ホームページ(タイ語・英語)はこちら: <https://web.med.cmu.ac.th/index.php/th/med-suandok>

新型コロナウイルス専用番号: 096-7546516,083-9278400

URI Clinic Google Map 用 QR コード



重症の場合は PUI Clinic(093 693 1535, Nimmanhaemin - Chutima Building)まで

PUI Clinic Google Map 用 QR コード



Bangkok Hospital (バンコク病院) Tel 052 089 888 and Tel. 1719
URL: <https://www.bangkokhospital-chiangmai.com>

Chiangmai Ram Hospital (チェンマイラム病院): Tel 053-920-300
URL: <https://www.chiangmairam.com/>

検査のあと、どうなる？

かなり症状が重い場合は、経過観察のためにも入院していただきます。慎重に行動し、準備をしてください。また、入院中に必要なもの(個人的なもの)を持ってきてください。通常検査結果は 1~5 日かかります(迅速検査はより早い結果が得られますが、正確性に欠けます)。

どうやって自分や家族をウイルス感染から守ればいい？

- 食料品店や薬局以外の外出はしないで、自宅にいる
- 自宅の外に出るときは、布または紙製のマスクをする
- 自宅に入ったらすぐにしっかり手洗いをする
- 少なくとも 1.5m は他人と距離を保つ
- 食器類を共同で使わない
- 外出して帰ってきたらすぐに着替える
- 外出して帰ってきたらすぐにシャワーを浴びる
- 電話、ドアノブ、手すりなど、よく手で触るものを頻繁にきれいにする

ご自身が 60 歳以上または高齢者と同居している場合、さらなる予防策が必要です。タイ政府は 5 歳以下の子どもと 60 歳以上の高齢者は自宅にいるよう強く要請しています。

子どもや若者は、大人と違って症状がさほど重篤化しないため、簡単に感染するだけでなく、同じように簡単に他人に感染させます。人によっては全く症状がないのに感染していることもあります。自宅の外にいるときは、マスクをすることを強くおすすめします。すべての企業は中に入る前にマスクを着用するよう要求するべきです。

簡単な布製のマスクや使い捨ての紙製のマスクは、飛沫感染の予防に効果的です。布製のマスクは毎日洗いましょう。なお、N95 マスクは大気汚染がひどいときに外出するときのみ必要になります。

健康的に過ごすために

ストレスを減らす、よく寝る、体を動かす、健康的な食生活を送るなどの予防策をとりましょう。健康状態が悪い人は健康な人より当然感染しやすいです。ひどい大気汚染、アルコールの過剰摂取、喫煙(電子タバコ含む)は、重症化する危険性を高めます。チェンマイの大気汚染がひどくなる時期は、外出時は N95 マスクを着用し、自宅では空気清浄機を使って安全な場所「セーフティーゾーン」を作りましょう。

リラックスしてくつろぐ時間をつくりましょう。インターネットやソーシャルメディアの情報を一日中追うのをやめ、使う時間の制限をする(1 日 1 時間等)などして利用してください。

自主隔離のためのアドバイス

隔離中は、ルールに従ってください。感染してから 7 日かそれ以上経たないと症状を感じません。通常の自主隔離期間は 14 日間かそれ以上です。医療支援、食料品や生活必需品が必要なときは、補充を支援してくれるグループがありますので、このページか、ホームページから連絡してみてください。また、多くのレストランや店、スーパーでは(ドアまでの)宅配サービスを行なっています。

軽症の人の自宅療養

ちょっとした風邪や咳の症状があるときは、まずは 24 時間待ってみます。症状が治まらないようなら、上記のスクリーニング検査を行い、指示に従ってください。おそらく病院に行くよう指示されますが、行く前には必ず医療機関に連絡する必要があります。これらのアドバイスは状況によって変わりますので、時々チェックするようにしましょう。WHO(世界保健機構)でも自宅療養のガイドラインを発表しています。

<https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1272288/retrieve>

パンデミック(世界的大流行)に関する“正確な”ニュースはどこにある？

WHO タイでは毎日情報を更新しています：<https://www.who.int/thailand/>

タイ保健省では、外国人向けの新型コロナウイルスの緊急用の電話相談サービスを提供しています。

外国人向け電話相談サービス：+66 968 478209, +66 927 260474

疾病管理局による一般タイ人向け電話相談サービス：1422(上記の外国人向けの番号につながらない場合にのみ、こちらをご利用ください。ただしタイ語のみ)

より詳しい情報はこちら：<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/index.php?>

その他の信頼できるウェブサイトはこちら

英国公衆衛生庁：<https://www.gov.uk/government/organisations/public-health-england>

アメリカ疾病管理予防センター：<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>

Johns Hopkins 大学の新型コロナウイルス情報：<https://hub.jhu.edu/novel-coronavirus-information/>

WHO 新型コロナウイルス情報：<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

タイ保健省による英語のウェブサイト:

<https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/index.php>

https://ddc.moph.go.th/viralpneumonia/eng/index_more.php

保険は適用される？

既に保険に加入している場合、適用されるはずですが。未加入の場合は、新型コロナウイルス治療に特化した保証を得るのはかなり難しいでしょう。

病院に行かなければならないとき、何を持っていけばいい？

- パスポート/ ID カード
- 保険会社名、保険証券番号、保険証
- (もしあれば)タイの社会保障番号 / タイの社会保障カード
- 現金
- 常用薬(いつも飲んでる薬)
- 携帯電話と充電器
- 筆記用具(ペンと小さいノート/メモ帳)
- 歯ブラシ、歯磨き粉、手指消毒剤
- マスク(あれば多めに)
- 水、使い捨てのティッシュ

用意しておく個人情報リスト

- フルネーム
- 国籍

- 血液型(±)、アレルギー
- 毎日飲んでいる薬
- 持病や既往症などの情報
- チェンマイの住所と電話番号
- 緊急連絡先となる人の電話番号、メールアドレス、LINE や Facebook、WhatsApp など SNS の連絡先
- チェンマイ在住の人で連絡先として加えたい人、どなたでもいいので指定してください