SUNWAY®
HEALTHCARE

新型コロナ感染症
軽症感染者の為の
ホームケアガイドブック

目次

1	重症度分類と症状
2	新型コロナウィルス感染症 - デルタ
3-5	自宅療養
6	自宅待機
7	警告サインについて
8	幸せな低酸素症（ハッピー・ハイポキシア）
9	パルスオキシメーターと酸素濃縮器について
10-12	自宅療養、自宅待機期間の過ごし方のヒント
13&14	呼吸を改善するためのヒント
15&16	基本的な感染管理と予防措置

17&18 介護者のためのヒント

19&20 新型コロナ感染症後遺症

21 ホームケアを通じてあなたをサポートします

22 新型コロナ感染症の漢方薬（TCM）

23 新型コロナワクチン接種後のケア

24 緊急時の電話一覧

重要な点：

以下の点を、ご自身の携帯電話のMySejahteraアプリで常に管理してください
- ご自身と同居中のご家族の健康状態の更新
- 国内の感染状況の確認
- 感染の際の治療をサポート
- 新型コロナウィルス感染症テストや最寄りの病院や診療所を紹介

重症度分類と症状

マレーシア保健省が定めた重症度分類と重症度別の症状は下記の５つとなります。

カテゴリー 1 (CAT 1)	無症状
カテゴリー 1 (CAT 2)	肺炎所見なし 発熱、鼻づまり、のどの痛み、咳、倦怠感、味覚、嗅覚異常、嘔吐、下痢等の症状
カテゴリー 1 (CAT 3)	呼吸器症状があるが、酸素治療不要
カテゴリー 1 (CAT 4)	ハッピー・ハイポキシア（幸せな低酸素血症）にいたるケースもある*
カテゴリー 1 (CAT 5)	多臓器不全のため、人工呼吸器や血液透析器等が完備されたICUへの治療が要される

ハッピー・ハイポキシアとは血中の酸素濃度が**94**%以下で酸素不足でもあるにもかかわらず息苦しくならない為、症状を察知しにくい状態をいいます。

(注意) 特に高リスクグループにおいて、重症度1から5に重症化することもある為、常に観察が要されます。注意すべき症状はページ7をご参照願います。

新型コロナウィルス感染症 - デルタ株

パンデミック下では従来の新型コロナウィルス（SARS-CoV-2）が変異し、世界中に拡大しています。感染力が非常に強い新型コロナウイルスの変異株「デルタ株（B.1.617.2）」は、2020年12月にインドで最初に報告されています。

伝播しやすいですか？ はい

世界保健機関（WHO）は、デルタ株がより早く、非常に感染力が強いとしています。

ワクチン接種は感染抑制に効果的でしょうか？ はい

感染による重症化や感染死を防ぎます。

ただし、ワクチン接種を受けていても、感染するケースもあります。

変異株で懸念すべき事は、それだけですか？ いいえ

- ウィルスは突然変異し、今後も増えます。
- 現在、デルタ株が猛威を振るっていますが、南アメリカで確認されたラムダ株による感染拡大が確認されています。

デルタ株は懸念すべきですか？ はい

- 高齢者へのワクチン接種が進む一方で、若い世代で接種を受けていない人が感染するリスクが高いとされています。
  50歳以下の大人と子供において、デルタ株に感染した人は従来のコロナウィルスの2.5倍という英国の臨床試験結果が上がっています。
- ワクチン接種を受けていない人が重症悲惨な状況に陥りるリスクは高く、感染数の増加は医療機関の逼迫を招きます。
- 又、ワクチン接種を受けない人が多ければ、ウィルス自体の変異が続き、問題は解決しないとしています。

デルタ株や他の変異株からご自身を守る為に、ワクチン接種を完了してください。3C3Wの厳守。

自宅療養について

自宅療養は下記の条件を満たしていることが必要です。

- 自宅療養ガイドラインに遵守できる事
- 電話を掛けられる環境で、常時連絡が可能な事
- 免疫疾患のある家族と同居していない事
- お世話をしてくれる人が自宅にいる事
- 緊急の際に、病院と自宅間の移動手段がある事
- 訪問者の出入り禁止

カテゴリー１と２と診断された軽症感染者：

01 ステイホーム
感染者は屋内にとどまり、家族、友人、
宅配サービスを利用する事。

02 自分自身を隔離
部屋を分け、可能であれば、
トイレ・お風呂付の個室を確保する事。

同居する家族との接触を避ける事。
訪問者の出入りは禁止する。

03 行動の制限
動き回らない事。台所、トイレ、及び、リビングエリア等歓談するスペースに行かない。

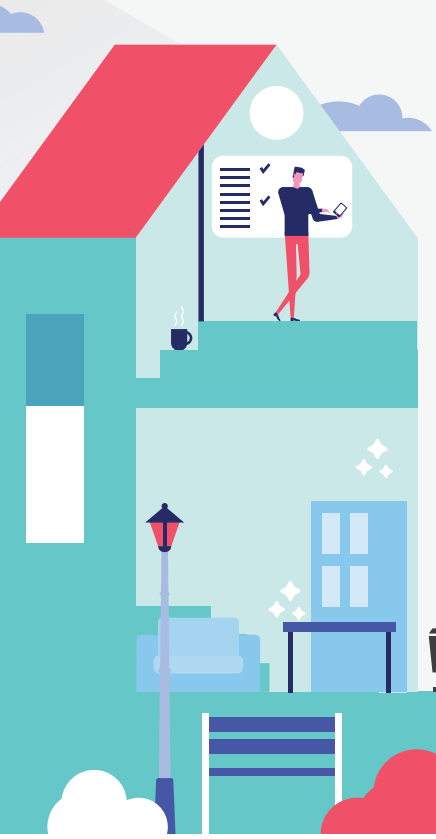
04 マスク着用
自分の部屋を出る時や他の人との距離をとれない場合は、3層マスクを常に着用。

自宅療養について（続き）

05 接触者の制限
感染者の世話をする人は、できるだけ限られた人にする。可能であれば基礎疾患等を持たない人が望ましい。感染者との直接の接触は避ける事。　食事などは隔離している部屋の外に置いておくなど工夫する事。

06 日常品を共有しない
食器、料理器具、化粧品、寝具を分ける。食器や料理器具はお湯で洗浄し、別の場所で乾かす事。

07 消毒
一日に数回、感染者が触る表面を消毒する事。



08 ごみの処理
ごみはごみ袋に入れて、密閉してすぐに捨てる事。

09 アプリの更新
感染者は My Sejahtera アプリに健康状況を毎日更新し、医療提供者からの電話に返答する事。

10 自分の健康状態を毎日確認する事
次のページに続くHome Assessment Toolをご利用ください。

自宅療養について（続き）

新型コロナウィルス感染者（大人）用チェックリスト

以下の項目の症状があれば(√)を記載します。

症状	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	メモ
喉の痛みと鼻水											
咳											
*発熱											
*息切れ											
味覚喪失											
嗅覚喪失											
下痢											
吐き気/嘔吐											
倦怠感											
筋肉痛											
日常の動作が困難になる											
*胸痛											
*食べ物、飲み物が喉を通らない											
*倦怠感の悪化、(例)ベットから起き上がれない状態											
*補助がないと歩行補助歩行がなしでは歩行できない											
*咳、吐き気、嘔吐や下痢などの症状が続く											
*意識が薄れている											
*24時間内の、尿量が減少している											

注意：

i) ***印-** の症状がある場合は、カテゴリー2の症状となるので、コロナ評価センター（COVID-19 Assessment Centres・CAC）での再評価を受けるため、最寄りの保健所（Pejabat Kesihatan Daerah・PKD）もしくは、最寄りの医療機関に連絡してください。

ii) My Sejahteraでご自身の健康状態を更新している場合は、上記リストへの記入は不要です。

自宅待機

新型コロナウィルス感染者と濃厚接触があり、自宅待機が要される条件は以下の通りです。

- 個人用保護具（PPE）を装着せずに感染患者と接触があった、感染している医療提供者と働いていた、感染患者に面会した、及び、換気の悪い密閉空間に居合わせた場合
- 感染患者と間近、同じ部屋、もしくは、同じ空間で働いていた場合
- 感染患者と同じ乗り物で移動した場合
- 感染患者と同居している場合

次にとる行動は

1. 最寄りの病院や診療所で新型コロナウィルス感染症検査を受けて下さい。
2. 陰性の場合は最後に接触した日から14日間自宅待機を行ってください。
3. MySejahteraでご自身の健康状態を更新してください。
4. 特に高リスクグループである高齢者や子供と距離をあけて過ごしてください。
5. 体調に変化がないか常にご注意ください。
6. 特に、発熱、咳、息苦しさ、及び、新型コロナ感染症特有の症状は要注意となります。
7. 症状が確認されたら、直ちに検査を受けてください。もし、症状が現れない時には自宅待機13日目に検査ください。

自宅待機後

- 体調に変化がないかご注意ください。
- 症状が確認された時には、直ちにご自身を隔離し、検査を受けてください。

警告サインについて

警告サインを心得ていることで、家庭で重症化した人が出た場合に正しく対応できます。気を付けるサインと医療機関に連絡するタイミングは以下の通りです。

呼吸困難

唇の色や爪の色が悪くなる

酸素飽和濃度が
95%以下の値

胸の痛みや圧迫感

意識もうろうとしたり、
眠気が襲う

倦怠感、立ち上がれない

嘔吐と下痢が続く

尿量の減少

食べ物が喉に通らない

高熱や咳の症状が悪化

上記症状のいずれかが現れた時には、直ちに治療を受けて下さい。

注意： 尚、上記リストの症状に限らず、強い症状として現れたり、気になる症状があれば、医療従事者にご相談ください。

幸せな低酸素症（ハッピー・ハイポキシア）

現在も続く新型コロナウイルス感染症パンデミックは、多くの謎を抱えています。不可解な症状でよく現れる幸せな低酸素症（ハッピー・ハイポキシア）は医療用語でいう無症候性低酸素症です。

何

低酸素症とは何か？

低酸素症とは、血中の酸素含量が減少している状態を指します。血中の酸素レベルが低下すると、息苦しくなります。さらに同レベルが下がり続けると、器官機能の低下や、生命を脅かす問題に発展します。

なぜ

幸せな低酸素症（ハッピー・ハイポキシア）とは？

幸せな低酸素症（ハッピー・ハイポキシア）は、酸素が欠乏しているにも関わらず自覚症状がない為、名付けられています。よって病院を訪れる頃には、すでに重篤な状態になっていることもあります。

誰が

発症しやすい人は？

新型コロナウイルス感染症に感染した人。

いつ

医療機関に連絡するタイミングは？

血液酸素飽和度が94%以下の場合。

方法

幸せな低酸素症（ハッピー・ハイポキシア）に気付く方法は？

パルスオキシメーターで血液中の酸素飽和度を定期的に確認することが大事。

パルスオキシメーターと酸素濃縮器について

パルスオキシメーターとは？

動脈血液の酸素飽和度（SpO2）と脈拍数を測定するためのモニター機器です。指先にクリップ状の測定器を挟み、指先に特殊な光を当てて、動脈の血流を検知して酸素飽和度を計測します。

酸素濃縮器とは？

部屋の空気を取り込んで窒素を取り除き、酸素を濃縮して供給する医療装置です。酸素治療が要される場合に利用します。呼吸器症状のある人で補助的に酸素を必要とする場合に適しています。

注意： 医療提供者の指示がない限り、在宅酸素治療に利用すべきではありません。

自宅療養、自宅待機期間の過ごし方

準備しておくと良いものは以下の通りです：

- ☐ 使い捨てティッシュッ、消毒シート、消毒剤
- ☐ 救急用品（体温計、解熱剤）
- ☐ 内服しているお薬（約2週間分）
- ☐ サポートしてもらえる仲間の連絡先（例：食料品や物資を調達してくれる友人や親戚）
- ☐ 健康的な食料品

症状がある場合は、次のような薬を服用して症状を緩和させてください。

発熱
パラセタモール1000mgを6時間ごとに服用し、1日4回を超えないようにします

鼻水
必要に応じて抗ヒスタミン薬を服用しますが、1日3回以上の頻度で服用することはできません

喉の痛み
ティモールまたはディフラムうがい薬15mlを1日3回使用します。トローチを服用したり、塩水でうがいをしたりもできます

咳
必要に応じて咳止めシロップを服用しますが、1日3回以下にします

処方された、あなたの薬を服用し続けてください
既に処方されているお薬は、継続して服用ください。サプリメントは特段やめる必要はありません。

新型コロナウィルス感染症は細菌による感染ではないので、抗生物質は不要です。

自宅療養、自宅待機期間の過ごし方 (続き)

健康を維持する方法:

免疫システムが反撃する必要があるかもしれない時に良い栄養は特に重要です。食べ物を通して健康を維持するためのヒント:

- 塩分、砂糖、脂肪の摂取を制限します。
- 砂糖で甘くした飲み物の代わりに水を飲むことで、十分に水分を補給してください。
- 濃いコーヒーやお茶、特にカフェイン入りのソフトドリンクや栄養剤を大量に飲むことは避けてください。これらは脱水症状を引き起こす可能性があり、睡眠パターンに悪影響を与える可能性があります。
- アルコールを避けるか、アルコール摂取量を減らします。アルコールは精神状態に影響を与えるため、転倒や怪我をしやすくなります。また、うつ病、不安、恐怖の症状を増加させることも知られており、自宅待機、自宅療養期間中に激化する可能性があります。

最適な健康のためには、身体的に活動し続けることも重要です。特別な機器を必要とせず、限られたスペースで実行できる在宅エクササイズのヒントと例を次に示します。

オンラインエクササイズクラスの利用

豊富なオンラインエクササイズクラスを活用してください。ゆっくりと始めて、無理せず自分のペースで行うことがポイントです。

歩く

電話で会話中、座って話すのではなくお部屋の中を、立ったり、歩いたりして通話してください。

立ち上がる

可能な限り立ち上がってください。 30分ごとに座ったり、リクライニングしたりする時間を中断し立ち上がる時間をつくります。

リラックス

目を閉じて体をリラックスさせ、呼吸に集中してください。心を穏やかにするために、その姿勢で5〜10分間留まります。

活動

テレビやテクノロジーに大きく依存しないでください。代わりに、新しい趣味に時間を使ってみたりはいかがですか。例えば、クラフト、絵画、読書など。

自宅療養、自宅待機期間の過ごし方 (続き)

健康を維持する方法 (Cont'd):

新型コロナ感染症の身体的健康への影響に加えて、自宅待機や自宅療養は私たちの精神的健康に悪影響を与える可能性があります。ここにあなたに役立つ、いくつかの指針を挙げます：

「私は中に閉じ込められている」を「ようやく自分の家と自分自身に集中できる」に置き換えましょう。

これは減速して自分自身に集中するチャンスです。長い間避けてきた目標に目を向けたり、再編成したり、いつもやりたかったことを行うチャンスです。

無限に新型コロナ感染症についての検索に執着することは避けてください。

パンデミックを過度に検索しないでください。信頼できるWebサイト（moh.gov.my、jkjav twitter、who.int、cdc.gov）にのみ、限られた時間だけ毎日アクセスします。

混沌とした家は混沌とした精神につながる可能性があります。

外の世界は先行き不透明ですが、自分でコントロールできる家の中は片付けて清潔に保ちましょう。例えば、ベッドで食事をしたり、ソファで作業したりしないようにします。以前と同じように、テーブルで食事をし、机で作業します。

家族や友人と話してください。

特に家や部屋で一人でくつろいでいるときは、ビデオコールなどで話をする人がいるのは良いことです。これは孤独感を和らげ、不安の解消に役立ちます。

呼吸を改善するためには

あなたが現在、新型コロナ感染症患者であるか、回復の過程にあるかにかかわらず、これらの呼吸運動は肺活量を改善し、横隔膜機能を回復します。これらの一連のエクササイズは、回復を助けるための日常のルーチンとして自宅で行うことができます。

腹式呼吸（うつ伏せ）

うつ伏せでは、肺が拡張するためのより多くのスペースが作成され、それによって酸素が増加します。

STEP 1. ベッドやソファなどの快適な平らな面を見つけることから始めます。

STEP 2. 頭を手に乗せて、お腹を平らに置きます。

STEP 3. 通常より少し深く呼吸することに焦点を合わせて、10分間息を吸ったり吐いたりするだけです。

腹式呼吸（横隔膜呼吸）

このエクササイズの目標は、呼吸数を遅くし、酸素需要を減らすことです。このエクササイズは、座ったり横になったりしながら行うことができます。

STEP 1. 顔、あご、肩の筋肉をリラックスさせます。

STEP 2. 舌の先を前歯の後ろに置きます。

STEP 3. 背中をまっすぐにし、目を閉じます。

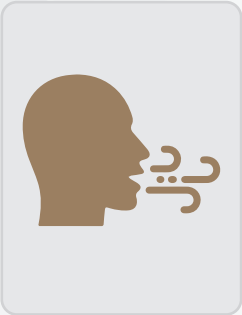
STEP 4. 片方の手を胸に置き、もう一方の手を胃に置きます。

STEP 5. 胸と肋骨が拡張するのを感じながら、鼻から深く息を吸い込みます。胃が拡張している感覚です。

STEP 6. 胃の筋肉を引き締めることに集中し、息を吐きながら腹部を内側におさめる感じです。

STEP 7. この方法で9〜10回ゆっくりと深く呼吸します。

呼吸を改善するためには（続き）



口すぼめ呼吸

この呼吸法は、通常の呼吸よりも多くの酸素を肺に取り込みます。　1分間に呼吸する回数を減らすことで、気道をより長く開いたままにします。

STEP 1. 首と肩の筋肉を緩め、座った状態でリラックスします。

STEP 2. 口を閉じた状態で、鼻から3〜4秒間ゆっくりと吸入します。（鼻から息を吸うと、すった空気が温まります。口から息を吸っても、同じ効果はありません）。

STEP 3. 口笛を吹くように唇をすぼめ、次にすぼめた唇からゆっくりと息を吐きます。

STEP 4. 意識して長く息を吐きだしてください。

STEP 5. 数回繰り返します。

重要な注意点：
無理をしていないか、常に医師に相談してください。

基本的な感染管理と予防措置

自宅療養中の家庭での消毒

1

新型コロナ感染症に感染した世帯員が使用するバスルームは、少なくとも1日1回、1日の終わりに清掃および消毒する必要があります。バスルームを共有する場合は、頻繁に触れる表面を掃除してください。例：使用後のドアノブ、蛇口、その他の領域。

2

適切な洗浄手順は、通常の洗浄液を用いたすすぎから始まり、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒液を使用します。

適切な洗浄手順は、通常の洗浄液を用いたすすぎから始まり、0.1%次亜塩素酸ナトリウムを含む消毒液を使用します。

a. 5%の次亜塩素酸ナトリウム小さじ5杯を3.8lの水と混合

b. 5%の次亜塩素酸ナトリウム小さじ4杯を0.95lの水と混合

c. 5%の次亜塩素酸ナトリウムを1として、その49倍の水で希釈

3

4 消毒液は使い切る必要があります。

5 消毒液には、化学反応を防ぐために他の成分を混合しないでください。

6 消毒プロセスを行う前後に手を洗ってください。

7

新型コロナ感染症に感染した世帯員の部屋を消毒する場合は、フェイスシールド、フェイスマスク、プラスチック製の使い捨てエプロン、使い捨て手袋、ブーツなどの個人用保護具（PPE）を使用していることを確認してください。 PPEを取り外した後、もう一度手を洗ってください。

8

個人用保護具（PPE）は再利用せず、破棄してください。

基本的な感染管理と予防措置 (続き)

手指の衛生

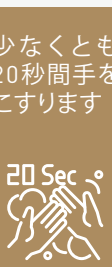
定期的に石鹸と水で手を洗ってください または手指消毒剤を使用します (目に見えて手が汚れていない場合)

いつ手を洗うのですか?

- 咳やくしゃみをした後
- 病人の世話をする時
- 食事の準備前、準備中、準備後
- 食べる前に
- トイレ使用後
- 目に見えて手が汚れている場合
- 動物または動物の排泄物を処理した後
- ゴミ処理後

適切な手洗い手順

少なくとも20秒間手をこすります



その他衛生

- 咳やくしゃみをする時は、ティッシュで口と鼻を覆ってください。または肘にあてて、咳やくしゃみをしてください。
- 咳やくしゃみをするときは他の人から顔を逸らしてください。
- 使用済みのティッシュをごみ袋に入れ密閉し、直ちにゴミ箱に捨ててください。手指衛生も忘れず行います。

介護者のためのヒント

感染者への在宅看護

自宅または医療機関以外の環境で新型コロナ感染者への世話をしている場合は、このアドバイスに従って自分自身と他の人を保護してください。
症状のない人の世話をする時も、この情報に従う必要があります。

注意： 高齢者や深刻な基礎疾患を持つあらゆる年齢の人々は、新型コロナ感染から、より重篤な病気を発症するリスクが高くなります。重篤な病気を発症するリスクが高い人は、症状が現れたらすぐに医師に連絡する必要があります。

- 患者が自分で身の回りのことをできる場合は、患者との接触を避けてください。

- 食事、食料品、処方箋の記入、その他の必需品の入手を手伝ってあげてください。可能であれば、宅配サービスを通じて商品を配送することをご検討ください。

- 患者が高齢者または扶養家族である場合、彼らをケアされる時には常に厳格なSOPを守ってください。

- あなたと患者の両方が使い捨ての3層マスクを着用していることを守ってください。マスクの外側や顔に触れないでください。また、患者の世話をした直後にマスクを廃棄してください。

- 石鹸と水または手指消毒剤で頻繁に手をきれいにしてください。

- 表面を消毒します。

- お湯と洗剤で食器類をきれいにします。それらを他の人の食器と別々に乾燥させます

- 警告サインに注意してください(7ページを参照)。

- ペットの世話をし、可能な場合は病気の人とペットとの接触を制限します。

病気が続く場合は医師に相談してください。救急の場合は、**Sunway 24時間電話医療コマンドセンター・TCC(+603-74919191または +6019-3883281 (WhatsAppのみ))にご連絡ください。**

介護者のためのヒント（続き）

介護者自身のケア

介護者は燃え尽き症候群を避けるためにセルフケアを実践する必要があります。

- 一人で抱え込まず、介護の責任をいくつか他に委任して、自分自身にある程度の時間を与えます。
- 健康的な食事、睡眠、運動の定期的な習慣を維持します。
- 家族や親戚、友人、同僚など、社交的な関係を保ち連絡を取り合いましょう。電話またはソーシャルメディアアプリを利用して安全に行うことができます。

自分自身を守る

- 自宅で新型コロナ感染に感染している人や、直接ケアを提供している人を保護するために、マスクの着用をお勧めします。
- ご自身に重篤な疾患へ移行するリスクがある場合は、新型コロナ感染に感染している人の世話をしないでください（可能であれば）。
- 新型コロナ感染の症状がないか頻繁に健康状態をチェックしましょう。

コロナ感染後遺症

POST-COVID症候群とは？

新型コロナウイルス感染症から回復した後も、様々な症状が続く方がいます。

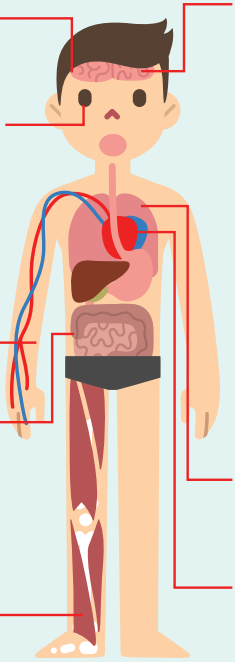
後遺症の症状はいつから、どれくらい続く？

感染後、4週間から症状が現れることもあり、また、12週間を経過しても続くこともあります。

なぜおこるか？

新型コロナウイルス感染症の後遺症は、免疫細胞が持続的、あるいは、過剰的な炎症反応を起こすことが原因である可能性があります。

新型コロナウイルス感染症による後遺症の主な症状は？



心理/精神面
- 不安症
- うつ病

耳・鼻・喉などの器官
- めまい
- 耳の痛み
- 味覚もしくは/および嗅覚異常
- のどの痛み
- 耳鳴り

皮膚
- 湿疹

消化器
- 腹痛
- 摂食障害、食欲の衰え（高齢者に多い）
- 下痢
- 吐き気

筋骨格
- 関節痛
- 筋肉痛

神経系
- 頭にモヤがかかって、思考力が低下ぎみ
- 思考の混乱（意識の混濁・奇妙で脅迫的な思考や幻覚や錯覚が見られるような状態）
- 目まい
- 倦怠感
- 頭痛
- 集中力散漫
- 記憶障害
- しびれ
- ピリピリ感やうずき
- 睡眠障害

呼吸器
- 呼吸しにくい
- 咳

循環器
- 胸部のいたみ
- 胸部圧迫感
- 動悸

コロナ感染後遺症（続き）

新型コロナウィルス感染症の後遺症はどのように治療されますか？

一般的に、治療はあなたの症状に対処します。
多くの場合、いくつかの治療法を組み合わせて行っています。

状況によっては、次のものが必要になる場合があります：

- 咳や痛みなどの症状を和らげる薬
- 心臓リハビリテーション–これには、運動、食事の見直し、禁煙などを通じて心臓の健康を改善することが含まれます。
- 呼吸リハビリテーション–これには、肺を強化するための呼吸法が含まれます
- 理学療法および作業療法–これには、運動、および、日常の作業の方法を学ぶことが含まれます。
- 不安神経症またはうつ病の治療–これには薬やカウンセリングが含まれる場合があります。

緊急に医師の診察を受けるのはいつですか？

- 突然または激しい胸痛に息切れ、吐き気、嘔吐、冷や汗、意識喪失を伴う。
- 突然または悪化する息切れ。

退院の日に、次回の医師との予約を与えられます。重要なことは、診察時にどんな症状でも医師にお伝えいただくことです。

SUNWAY TELEMEDICINE COMMAND CENTRE

救急の場合は、Sunway 24時間電話医療コマンドセンター・TCCコロナホットライン（+ 603-7491 1051または+ 6019-388 3281（WhatsAppのみ））にご連絡ください。
メールアドレスはsunmedtcc@sunway.com.myとなります。

ホームケアを通じてあなたをサポートします

血中酸素濃度のレベルを計測するための在宅医療機器

- **パルスオキシメータ** は血中酸素飽和度を測定します
- **医療用酸素濃縮器** は精製された医療グレードの酸素を長期治療供給します。

上記デバイスの販売とレンタルはSunway Home Healthcareからお申し込みください。

新型コロナ感染後の回復期

新型コロナ感染後は倦怠感、胸部不快感、咳などの症状が感染後12週を超えて持続します。

- 看護アセスメント/血液検査
- 在宅理学療法

PCRテスト（出張）

- RT-PCRテスト：24—48時間内の結果
- 抗原検査：即時結果

家庭及び企業の検査アレンジいたします。

お問い合わせ/ご予約：
+6019-216 6477 / +6019-275 3698
(On-call hours: 9:00am to 9:00pm)
www.sunwayhomehealthcare.com.my

新型コロナ感染症の漢方薬（TCM）

TCMは身体を強化するための様々な予防及び治療オプションを提供します。新型コロナ感染症にも有用です。

サンウエィTCMセンターは個々に応じた治療を提供いたします。
以下が含まれます：

- 新型コロナ感染症に感染した患者様の無料のオンライン診療
- エビデンスに基づくハーブサプリメントを効果的な補助治療とし、症状を緩和し回復を助けます

お問い合わせ、ご予約は、以下から

+6011-5953 7993　+603-5886 1818

www.sunwaytcm.com

新型コロナワクチン接種後のケア

ワクチンを接種することは重度の病気や入院、死を防ぎます。また、地域保護に貢献しウイルスの広い感染を防ぎます。

新型コロナワクチン接種後に起こる症状はあなたのウイルスに対する防御を構築する免疫システムによるものです。

副反応	対処法
注射部位の痛み、発赤、かゆみ	• 注射部位をアイスパックか、冷水で冷やしてください
発熱と悪寒	• 熱が落ち着くまで6時間おきにパラセタモールを内服してください • 十分な水分を摂取してください • 適切な休養をとってくださ
脱力感と疲労感	• 適切な休養をとってください • 十分な水分を摂取してください • 必要な時に解熱鎮痛剤を内服してください
筋肉痛か関節痛	

接種後48−72時間内に症状が続く、もしくは、悪化する場合は最寄りの医療施設の医師に相談してください。

これらの症状が現れた場合は、緊急に治療を受けてください：
- アレルギー性皮膚発疹または蕁麻疹
- 脈拍が早くなる
- 顔、目、口唇の周辺が腫れる
- 呼吸困難や嚥下（えんげ）困難
- めまい

ただし、個々の免疫反応は異なります。反応が少ないからワクチンの効果が少ないということではありません。

緊急時の電話一覧

緊急時や医療機関に相談したい時にご参考願います。

	General Line	Ambulance	Emergency Help	Tele-consultation	Medication Delivery
Sunway Medical Centre	+603-7491 9191	+6019-305 8805	+603-5566 8888	✓	✓
Sunway Medical Centre Velocity	+603-9772 9191	+6010-266 7386	+603-9772 9111	✓	✓
Sunway Specialist Centre Damansara	+6012-262 3560			✓	✓
Sunway Home Healthcare	+6019-216 6477			✓	✓
Sunway TCM Centre	+603-5886 1818/1811			✓	✓

24-hour Telemedicine Command Centre (TCC)
自宅を離れず、医師や看護師に相談が可能

24時間いつでもヘルスケアチームに連絡をとれる体制完備
様々な問い合わせに対応できる資格を保有した医療チームが対応

- 病状にあった最適な医師のご紹介
- 必要なサービスのご案内
- 救急車の手配
- ご相談に対応
- ご予約の受付

24時間電話医療相談窓口（TCC）サービスを受ける方法は３通りございます。
電話：+603-7491 9191
Whats Appテキストメッセージ：+6019-388 3281
Eメール：sunmedtcc@sunway.com.my

情報提供:
Dr Nur Elayni (救急専門医)
Dr Rosmadi Ismail (呼吸器専門医)

監修:
Dr Tan Lian Huat (感染症専門医)
Dr Seow Vei Ken (救急専門医)

製作:
Corporate Communications, Sunway Healthcare Group

ソーシャルメディア
をご覧ください！

SunwayHealthcareGroup