

### ③ 30歳代 女性 軽症

#### ■ 感染確認に至る経緯

感染が確認されるまでの経緯について、教えてください。

発熱はありませんでしたが、喉が少しイガイガする感じでした。  
(時々、咳が出るくらい)

その後、5日後ぐらいに発熱と味覚の違和感があり、PCR検査を行ったところ陽性判定を受けました。

実家に帰省していたため、家族も検査を受けましたが、結果は陰性でした。

#### ■ ご自身や周囲の感染防止対策

感染が確認されるまでの間、どのような対策を行っていましたか。  
また、振り返って対策が足りなかった部分や取り組んでおくべきだったと思われる部分があればご記入ください。

帰省していた実家でも、マスク着用・消毒・家族と別の場所で食事をとるなど、対策をしていました。

#### ■ 陽性判定後の状況

陽性判定後の状況について、身体の症状と併せて教えてください。

〇月〇日 PCR検査を実施。

当日夜に保健所から陽性結果の連絡がありました。

37.0度前後の発熱と味覚の違和感がありました。

(※検査施設で処方してもらった解熱剤を服用)

2日後 宿泊療養施設へ入所

37.0度程度の発熱。

鼻水が止まらなかったため、薬を処方してもらい服用していました。

(※療養期間は、37.0度前後で発熱。味覚の違和感  
は入所してから2日程度でなくなり、食事も問題なく  
とることができた)

6日後 発症日から10日経過し、症状もよくなり、療養施設を  
退所できました。

#### ■ 療養中の心境や不安なこと

療養中の心境や不安に思ったことなどについて、教えてください。

ホテルの部屋に一人していると精神的に参ってしまう気がしたので、  
家族や同僚と連絡をとるようにしていました。

#### ■ 「今」、感染予防のために伝えたいこと

療養を経験された今だからこそ、伝えたいことを教えてください。

感染はしたものの、症状は軽症であったため、生活に影響はなかつた  
ですが、やはり自分が感染したことで、周りに迷惑をかけてしまつた  
という罪悪感はずっと残ると思います。

また、後遺症が長引いて完全回復できていない方もいるみたいなの  
で、まずは予防を徹底すること、自分が感染してしまうと周りに迷惑が  
かかるということ、そして健康的に毎日過ごしていることがどんなにあ  
りがたいことなのか、伝えたいと思いました。