

『え、私が陽性!!?』



備えあれば憂いなし

コロナ予防も大事、でも罹患時のシミュレーションも忘れないで！

フィッシャー平松由紀子（デュッセルドルフ）

巷で猛威を振るっているコロナ期、多くの知識人の予想通り、冬に罹患者が増加していますね。不幸中の幸いと言いますか、2度の予防接種や **Booster** 済人口の増加、そして自然罹患し免疫を付けた快復者の増加のお陰で、もしブレイクスルーしても悪化症状に至らずにいわゆる『風邪症状』で終わることが多くなっています。

とはいってもオミクロン蔓延は軽視はできませんし、実際に仕事をしている世代をはじめとした有職者、学校に通う子供や孫の居るご家族にとって、頻繁実施のコロナ抗原テストに引っかかり陽性とする可能性は、大、というかも必ず全員にいつか回って来るかも、というレベルに達しています。もちろん悪化する可能性もあります。ロベルト・コッホ研究所の報告書には **70 歳以上の高齢者の感染は全体の 9%**、けれどもそのうちの死亡者は高齢者が多い（85%）とあります。ですからもし陽性になった時の速やかな対応が肝心です。

それなのに『予防接種してるから』『自宅に引き籠ってるから』『人との接触も制限つけてるから』という信念の下、『私は大丈夫、罹らない』と思い込み、自宅に物品も心の準備も出来てないで慌てる方が増えています。

いつ自分に『まさか』の陽性テスト結果が出るかもしれないことを想定し、下記の点ご参考になってご自身で心の準備をなさっておくと安心です。

1. 自宅に簡易テストを最低家人人数分用意しておく。（できれば複数予備も）

特に家人が『感染者の濃厚接触者』として PCR 検査を一度受けて陰性であっても、感染リスク状態は続いているので、家族全員でシュネルテストを頻回に繰り返す必要があります。

2. 自宅近辺の Qualifizierte Schnelltest/PCR-Test テストセンターの場所を確認。

（過去は地元の保健所に連絡したら、防御服を着た保健所職員がテストをしに自宅訪問しましたが、今はもうそんなのありません）自分で指定の検査センターに行かなければなりません。デュッセルの場合、三菱エレクトロハレがドライブスルーで行ける、有症者の PCR 検査場所だそう。

3. 在住地域の保健所の電話連絡先と陽性になった場合の申請方法を確認し控えておく。

オンラインリンクから登録の地域もあります。電話は繋がらないことも。

4. 最低限の保存食や生活必需物品を常に用意。

PCR 検査結果が出るのに 2-3 日かかり、その期間中は自主的自宅隔離しますので少なくともその日数の準備をして下さい。（2022 年 1 月中旬時点では罹患者の自宅隔離期間は 10 日間、7 日目にテスト後陰性なら解除）

5. 身体症状のある場合、ご自分のホームドクターや保健所に連絡入れて対応を仰ぐ。

そしてその指示に従い受診、検査、自宅隔離を行う。入院する場合の物品などを整える。（リストはありますか?）

6. 最低限の定期内服薬、ご自身の既往症に適応の解熱剤やビタミン等を用意しておく。

7. 隔離中は日常生活をアクティブに。

急に一人部屋で時間が沢山出来てしまいます。だらだらとネットサーフィンしていると、日夜逆転してしまう事も。日常生活が崩れ、睡眠時間を削ると更に免疫力が落ちてしまいます。規則正しい生活、可能なら室内で体を動かす（ラジオ体操最高！）、本を読んだり、日記や絵を描いたり、何かアクティブな活動をして下さい。

8. 家庭内隔離の方法を考えておく。

一人住まいの場合は問題ないですが、複数人で同居の場合は、陰性の家人にうつさない様に個室で自宅内隔離を始めます。寝室を別にし、可能なら水回りは罹患者専用を用意（他の人は使わない。それが無理なら使用後毎回消毒）お食事は一人で行い、部屋を出る時はマスク着用。AHA—L（A：Abstand 1.5m の距離、H：Hygiene 消毒、A：Alltagsmaske マスク着用、L：Lüften 換気）を家族間でも徹底し、陰性の家族が家庭内罹患しない様にする。

9. 冷静に！

コロナ陽性、思い当たる節がないのに！という場合、ものすごく色々な感情が頭の中をぐるぐるとめぐります。この蔓延状況ですから、陽性になったら仕方ない。出来れば瞑想とかヨガなどで、心を落ち着かせてください。

10. メディアの情報に振り回されない。

信頼おける流出先の情報吸収は大事ですが、聞きすぎると気持ちも滅入って来ます。また日本語の方が分かりやすいからと偏った情報源のみ聞いていると、（PCのAI機能のせいで）偏った情報、時にはフェイクニュースばかり頻繁に入る様になります。今お住いの地域／州の新聞、発表などに積極的に関心を持ちましょう。分からない時は誰かに聞きましょう。

こんな時こそ、ドイツで作ったお友達の支えが必要になって来ます。クスリや食品のお買い物代行をお願いして玄関先に置いておいてもらう、時々お電話でお話しして不安な気持ちや退屈を紛らわすことで、自宅隔離期間を上手く乗り越えましょう。陽性と出たからみんなに嫌がられるんじゃないかと敢えて黙秘される方がいます。『困った時はお互い様』『実際にお世話は出来なくとも心を分かち合うことが出来る』のが、『まさか』の時に心の支えになるのが仲間の良さ。びっくり陽性になった方は、その隔離生活のせいで、とても不安です。優しいねぎらいの言葉をかけてあげてください。明日は我が身かもしれません。どうか皆さん、そんな心おきないお友達を作るべく、日ごろから地元に住む在留邦人の活動にご参加ください。また、実際に何をどう用意したらいいのか分からない、等ご質問がありましたら、Bitte どの相談室 bitte.dozo@gmail.com までお気軽にご相談ください。Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht 等を見直す機会とされてもいいでしょう。（YFH 記）