

# 新型コロナウイルス感染症

## うつらない、うつさないために

### ～ 今、あなたが実践すべきポイント ～

#### その1



友達と週2～3回会っていたけど、  
会えなくなって寂しい  
⇒○電話などを利用した交流を  
○久しぶりに手紙もいいかも



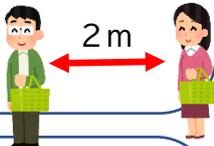
#### その2

毎週畑に行っていたのに・・・  
⇒○屋外で密集していなければ、  
今まで通りでOK  
○太陽光もしっかり浴びよう



#### その3

買い物に行くのが楽しみだったのに・・・  
⇒○行く前に買うものを決めておき、  
短時間で済ませて帰ろう  
○人との距離はあけて



#### その4

テレビを見ながら  
“ながら運動”

出かけないから、からだが弱る・・・  
⇒○人混みを避けての散歩を  
○家でできることで体を動かそう  
○普段している体操を自宅でも



★お家で簡単フレイル予防を見てね

#### その5

食事で気をつけることは？  
⇒○しっかり食べて栄養をつけ、  
規則正しい生活習慣を



たんぱく質で  
筋肉維持！

#### その6

消毒のアルコールは手に入らないけど・・・  
⇒○大事なものは手洗い！  
すみずみまで 流水と石鹸で  
洗いすすぎまで しっかり20秒



#### その7

どうしても外出しないと行けない時は・・・  
⇒○体調の悪い時は外出をしない  
○咳エチケット（マスク着用、咳にはハンカチ活用等）を忘れずに  
○外出から戻ったら必ずうがいと  
手洗いを ★その6を見てね



#### その8

★「発熱や咳、のどの痛みなどの症状  
が出た時」も併せて見てね

私は高齢で持病があるのだけど・・・  
⇒○年齢にかかわらず、「高血圧、糖尿病、  
心疾患、呼吸器疾患、透析、免疫抑制剤、  
抗がん剤等を受けている方」は**要注意**  
○持病の管理と他7つのポイントには  
十分気をつけて

