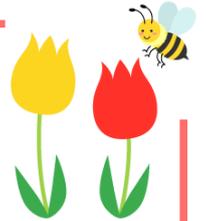




地域包括支援センター三吉南
包括三吉町南たより

広報誌春号
令和2年度



高齢者の皆様へ
～新型コロナウイルス予防+元気であるために～

新型コロナウイルスとは？

発熱、のどの痛み、咳が長引く（1週間）、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。**高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすい可能性が考えられます。**

～ご家族や周囲の方へ～
 高齢者の方は発熱等が出にくい場合がありますのでぐったりしている、食欲がない、動きが緩慢などにも気を付けてください。

うつらない、うつさないために

- ・手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用、咳にハンカチ活用等）をしましょう。
- ・**「換気が悪い」「人が密に集まる」「不特定多数と接触する」**場所では感染が心配されています。
- ・体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。



体力維持にも気を付けましょう！

☆ **できる運動を続けましょう！**
 様々なことの中止で外出が減り、体力が落ちることが免疫力低下につながります。

- ・人込みを避けて散歩しましょう。
- ・家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう（畑仕事、庭いじり、片付け等）
- ・普段している体操をご自宅で続けましょう。（いきいき百歳体操、ラジオ体操 等）



☆ **栄養と睡眠をしっかりとりましょう！**

- ・3食バランスよくとりましょう。
 特にたんぱく質を積極的にとりましょう。
 （筋肉のもとになります）
- ・十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。





感染症対策

へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

②咳エチケット

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう



マスクを着用する (口・鼻を覆う) ティッシュ・ハンカチで 口・鼻を覆う 袖で口・鼻を覆う

正しいマスクの着用



1 鼻と口の両方を確実に覆う 2 ゴムひもを耳にかける 3 隙間がないよう鼻まで覆う



何もせずに咳やくしゃみをする



咳やくしゃみを手でおさえる



首相官邸
Prime Minister's Office of Japan



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

■ 詳しい情報はこちら

厚労省

検索



発行

地域包括支援センター三吉町南
福山市三吉町南2-11-22

電話：927-9039

