



感染症流行期にこころの健康を保つために
—高齢者や基礎疾患のある方とご家族の方へ—

Content and design developed by:



Translated by:



こんなことで
困るかもしれません・・・

感染症が流行している間は
人と人とのつながりを持てる機会が
減ってしまうので、高齢者、
特に一人で住んでいる方や
基礎疾患のある方は
孤独や寂しさを感じるものが
多くなります。

Content and design developed by:

Translated by:

こんなことで
困るかもしれません・・・



高齢者はテレビや新聞、ラジオなど慣れ親しんだ媒体から
情報を受け取ることが多く、自分から役立つ情報や不安を
和らげてくれたりする情報を調べるのが難しいこともあります。

Content and design developed by:

Translated by:

こんなことで
困るかもしれません・・・

基礎疾患のある方は、
この新たな感染症によって
かかりつけの病院や施設で
必要なケアが受けられない場合が
あります。



Content and design developed by:

Translated by:



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society



こんなことをおすすめします

家族や友人など周りの方々とのつながりを
様々な形で保ちましょう。

直接会うことが難しければ、電話やメールなど
も使ってみてはいかがでしょうか。



Content and design developed by:



香港紅十字會

HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:



日本赤十字社

Japanese Red Cross Society



こんなことをおすすめします

色々な方法で信頼できる最新の情報や
ニュースを手に入れるようにしましょう。
噂や伝聞をうのみにして行動する前に、
それが本当に正しいことか、
近しい人にも聞いてみましょう。



Content and design developed by:

Translated by:



ご家族の方へ

自分が信頼できる情報やニュースを
その方に伝えたり、どのように正確な情報が
得られるかを確認したりして
サポートしましょう。



Content and design developed by:

Translated by:



ご家族の方へ

かかりつけ医に受診できなくなった時のために、その方の自宅に薬や衛生用品が不足しないようにしたり、緊急時の助けの求め方を確認しておきましょう。



Content and design developed by:

Translated by:



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS
中國紅十字會香港分會 Branch of the Red Cross Society of China



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society



ご家族の方へ

その方が必要としていることや変調に対して
気を配りましょう。例えば、不安な気持ちが
体調に現れたり、いつもよりイライラして
いることがあるかもしれません。
早めに気づいてあげることが大切です。



Content and design developed by:

Translated by:

