# 新型コロナウイルスの 感染を防ぎ心身の健康を守るために

# 新型コロナウイルスの感染を防ごう!

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐためには、正しい手洗いや咳エチケットなどが重要です。特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、3つの「密」を避け、手洗い・咳エチケットを徹底しましょう。

# 換気の悪い密閉空間



# 2 多数が集まる 密集場所



## 3 間近で会話や発声をする 変接場面



## 手洗い



**①**流水で手をぬらし た後、石けんをつ け、手のひらをこ すります



②手の甲を のばすように こすります



3指先・爪の間も念入りに



⁴指の間も しっかり 洗います



**⑤**親指と手のひらを ねじり洗いします



手首も 忘れずに 洗いましょう

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水をよく拭き取って乾かしましょう

# 咳エチケット



**◆**マスクは、鼻から あごまで覆い、隙 間がないよう装着 しましょう



外す際は、耳にかけ たゴムをつまみ、マ スク本体に触れない ようにしましょう



② 咳やくしゃみが出そ うなときは、ティッ シュやハンカチで口 や鼻を霽いましょう



❸ とっさのときは、 上着の内側や袖 で覆いましょう

◇動かないことで進むフレイル(虚弱)/

# 「生活不活発」に 気を付けよう!

高齢者の場合、体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常の生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりする、「フレイル(虚弱)」が進んでいきます。下記のチェックリストで、自分の日常生活を振り返ってみましょう。

日常生活で大切なことをチェック! 心身の健康を維持するために行いたいこと

#### (運動

□ 畑仕事や庭いじり、片付けなどで積極的に
■ 身体を動かしましょう

自宅でできる体操を行いましょう(中面イラスト参照)

天気の良い日は人混みを避けて、散歩をしましょう

### 食事·睡眠)

バランスのよい食事を三食欠かさず食べましょう

── 十分な睡眠を取り、規則正しい生活を ── 心掛けましょう

### お口の健康

一 毎食後と寝る前に歯を磨き、 お口の清潔を保ちましょう

しっかり噛んで食べ、たくさん話し、 お口周りの筋肉を保ちましょう

### 交流・支え合い

■電話などで家族や友人とのおしゃべりを 楽しみましょう

── 心配ごとや困りごとは、抱え込まずに ● 身近な人に相談しましょう