

高齢者の皆さまへ



高齢サポート
朱雀・西ノ京・本能・御池
よりお知らせ

新型コロナウイルス感染症とは？

発熱、のどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）



強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすい可能性があります。

うつらないために、うつさないために



・まずは手洗いが大切です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などにこまめに石けんでの手洗いを行いましょう。アルコール消毒も有効です。適宜、うがいも行いましょう。

・咳やくしゃみを手で押さえると、その手で触ったものにウイルスが付着し、ドアノブなどを介して他の方に病気をうつす可能性がありますので、咳エチケットを行ってください。

できるだけマスクを着用しましょう。マスクのない時にはハンカチを活用しましょう。

・できるだけ人込みの多い場所を避けて行動しましょう。

・「密閉空間」「密集場所」「密接場面」は避けましょう。

ご注意ください!!



井戸端会議の時もマスクをしましょう!!
集まりや用事後の「ちょっとお茶して帰ろう」
も今はやめておきましょう!!

やってみよう!

体力維持のために



栄養と睡眠をしっかりとりましょう!!

できる運動を続けましょう!!

◀家の中で、じっとしていると体力が落ちてしまいます…



人込みを避けた散歩・運動など 裏面の体操もやってみて下さい◎