



これからの生活にむけて

日常を取り戻すためには、療養後もからだと心をより良い状況に保つことが大切です。また、皆さまの療養生活での経験は、これからこの病気と付き合っていくうえでとても貴重な経験です。そのためにおすすめすることを挙げてみました。この中からやってみようと思う事を選んで、取り組んでみて下さい。

1. 健康を取り戻すために、またはより健康になるために

- 日々の健康状態や今後の予定を記録しておく。⇒P.23 セルフケアノートへ
- 調子が悪いときは家にいる。咳やくしゃみをティッシュで覆う。石鹸と水で頻繁に手を洗う。頻繁に触れる表面や物体を毎日掃除する。
- 良好な個人の健康習慣を実践することの重要性を忘れず実践を続ける。
- 栄養をとること、適度な運動、十分な睡眠を心がける。
- 一日一回はしっかりと日光を浴びることを心がける。
- 心身共に疲れたかなと感じた時は無理せず、早めに寝る。
- 自分の仕事の仕方を振り返る（会議の持ち方、通勤の仕方、休日の過ごし方）。
- リラックスができる時間を意識的に持つ。
- お風呂に入って身体をほぐす。
- 生活リズムを整える。
 - * 家族に関する特別なこと
- 予防接種など定期の予定を延期してることがないか確認する。再開や実施していれば、出来る限り日常に近いスケジュールに戻す（特に子どもなど）。
- 持病の薬は切れてないか？普段から必要なケアは継続できているか確認する。

2. 不安をなくす、または和らげるために

- 家族や友達とつながり、自分の懸念と気持ちを他の人と共有する。
- 「不安」のコントロール方法を見つける。
- 相談できる人、相談先の情報を得ておく。
- 自分と家族の心の健康に注意する。
- 自分が笑顔になるようなことをする。
- 植物を育ててみる
- ラジオや日記、本などに親しむ。
- COVID-19（新型コロナウイルス感染症）のニュースを見たり、読んだり、聞いたりするのを控える。

3. 家族や周りの人とより良い関係をつくり、保つために

- コミュニティとのコミュニケーションラインを維持する（たとえば、ソーシャルメディアやメーリングリスト）。
- 最近、連絡を取ってない人に連絡を取ってみる。
- 自分の周りの人と様子を観察し合う。お互いに気付いたことを言い合う。

4. 家族や職場などで、新型コロナウイルス感染症予防を一緒に考えるために 又は、新型コロナ感染症禍の自然災害に備えるために

- COVID-19（新型コロナウイルス感染症）に対する自宅、学校、職場での対策は効果的だったか。将来の効果的な解決策について話す。
- 家族全員に必要な備えを考える。
- 地域の集まりに積極的に参加し、予防や備えの重要性を他の人に知らせる。
- こどもや家族がどのように対処しているかについて学校などと共有できる、協力する。
- 一日、一週間、一ヶ月、一年のスケジュールを振り返り、見直してみる。
- 季節ごとの準備を整える(大雨に対する備えも含まれます)。
- 好きな食べ物、好きな香り、好きな肌触りのものなど、自分の好みの物を見つけておく。
- 自分に特別な物は少し多めに日頃から準備しておく（薬、アレルギー対応食、ケアグッズなど）。



新型コロナウイルスを恐れず生活するための行動リスト

社会で言われている新型コロナウイルス感染症の基本的な知識をまとめています。最新の科学的知見は常に変わっていくので、国や自治体などの正確な情報を更新してください。

A. 信頼できるところから基礎知識を得る

新型コロナウイルス感染症の特徴

1. 主に人の会話・咳・くしゃみなどによる飛沫感染で人に広がる
2. この飛沫が近くにいる人の口や鼻につくことがある
3. この飛沫は重くて飛ばない。約1mの近くに落ちて、ものの表面に付着する
⇒くしゃみをするときには、マスク・服の袖などで覆う
⇒鼻をかんだティッシュは蓋付ゴミ箱へ入れて手を洗う
⇒色んなところについてるかもしれないので、触った手で口や鼻を触らない
⇒ウィルスがついていそうな表面を消毒液で拭く
⇒一番効果的なのは手をこまめに洗うこと（石鹸で洗えばウィルスが除去できる）

新型コロナウイルス感染症の症状

1. 感染から約5日間（1～14日間）の潜伏期
2. 感冒様症状（発熱、咳、喀痰、咽頭痛、鼻汁等）倦怠感等が出現
3. 一部の方は嘔吐、下痢などの消化器症状を呈することもある
4. それら症状が比較的長く、約7日間持続する
発熱（体温）がそれほど高くないのに倦怠感が強いことがある
5. 約8割の患者は、自然に軽快して治癒する
6. 約2割の患者は、肺炎を合併する。特に高齢者や基礎疾患がある場合は肺炎を合併しやすい
7. 肺炎に進展した患者のさらに一部が、重症化して集中治療や人工呼吸を要する

（参考）新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療所・病院のプライマリ・ケア初期診療の手引き
https://www.primary-care.or.jp/imp_news/pdf/20200311.pdf

B. 最低限必要なセルフケアスキルを身につける



a. 手洗い（あるいは手指消毒）

- いろんな人が触ったものに触れたらすぐに
- 石鹸を使う（アルコール消毒液）
- 指先と手のひらまで入念に
- 20-40 秒

参照) 花王 CM「あわあわ手あらいのうた <https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>

* 英語、スペイン語、ポルトガル語、中国語、韓国語（字幕）版あり



b. 咳エチケット

- 2m 以内に人がいないところで
- マスク・服・ハンカチでおおう



c. 感染予防に安全な社会的距離を保つ

- 2m
- 自分がいるところのリスクを確認
これまで感染が確認された場所の共通点
= 「3つの条件の重なるところ」
 - (1) 換気の悪い密閉空間
 - (2) 多くの人が密集（手が届くところに人）
 - (3) 近距離での会話や発声
- 信頼して相談できる相手を見つける

C. 毎日の行動で自分と家族を守る

<p>起床時：</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 家族全員の体調を診る。<input checked="" type="checkbox"/> 体温を測る。 37.5℃以上→個人差があるため熱と共に強い症状だと思う場合⇒Eへ<input checked="" type="checkbox"/> だるい・せきなどの症状→今日は家にいて様子を見る⇒Eへ<input checked="" type="checkbox"/> しっかり朝ごはんを食べる。<input checked="" type="checkbox"/> 最新の感染症情報を入手する。（不安になるような情報まで見ない）
<p>通勤途中：</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 人混みを避ける。<input checked="" type="checkbox"/> いろいろな人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする。
<p>職場到着：</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 手を洗う。<input checked="" type="checkbox"/> 手洗いを人に勧める。<input checked="" type="checkbox"/> いろいろな人が触った場所（ドアノブや手すりなど）をアルコールで拭き取り捨てる。<input checked="" type="checkbox"/> 他の人が触ったものに触れたあとは手洗い・手指消毒をする。<input checked="" type="checkbox"/> 部屋を換気する。（1時間に5-10分）
<p>人と会うときは：</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 会話で向き合う人と距離を保つ。<input checked="" type="checkbox"/> 頻繁に部屋の換気をする。
<p>ご飯を食べるときは：</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> いろいろなものを触った手でものを食べない。<input checked="" type="checkbox"/> いつもより栄養に気をつける。
<p>帰宅：</p> <ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> 不要な寄り道を諦める。<input checked="" type="checkbox"/> 行く場所はハイリスクかどうかを認識する。<input checked="" type="checkbox"/> 早めに寝る。

D. ストレスが溜まって別の健康を害する前に対処する

⇒ P.7～8 参照

E. 発熱・呼吸器症状などかぜ症状に対処する

14 日間の「行動歴」を振り返る。（もしかして・・・と思ったら F へ）

- かかりつけ医等に相談などいつもと同様の健康管理・受診行動をする。
- 仕事や学校を休む。
- 外出も控える。（病院含め、感染拡大の防止にもつながる大切な行動。
- カレンダーや日記アプリに以下の項目をメモする。

< 推奨項目 >

日々の体温、風邪症状、既往歴の自己管理、誰と会ったか・どこへ行ったか、その日あったことを写真に保存など

*LINE などで誰かに写真付きのメッセージ送るなどして見守り会うことも有効