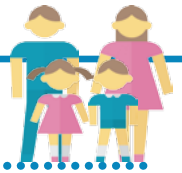


## CASE 1

### 家族を看病するとき家庭内で気を付ける8つのポイント



#### 1. 部屋を分ける

個室で、食事や就寝時も別室にする。部屋を分けられない場合は、2 m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置したりする。

#### 2. 看病するときにはできるだけ限られた人で

#### 3. マスクを着ける

使用したマスクは他の部屋に持ち出さない。マスクの表面には触れず、外した後は必ず石けんで手を洗う。

#### 4. 小まめに石けんで手を洗う

##### アルコール消毒も効果的

特に看病後や食事前、トイレの前後に行う。

#### 5. 定期的に換気する

共有スペースや他の部屋も換気する。

#### 6. ドアノブや電器のスイッチ、リモコンなど手で触れる共有部分を消毒する

トイレや洗面所は家庭用洗剤ですすぎ、小まめに消毒する。タオルは共用しない。

#### 7. 衣服などを洗濯する

唾液などで汚れたシーツや衣服は手袋とマスクを付け、家庭用洗剤で洗濯して完全に乾かす。

#### 8. ゴミは密閉して捨てる

## CASE 2

### こころの健康を保つためにできること



感染症流行の長期化により、仕事・学校・外出・趣味などにさまざまな影響が生じ、ストレスを感じている人も多いと思います。環境の変化や先の見えない不安の中で緊張が続き、イライラ、ゆううつ、涙もろさ、意欲の低下などが起こっていませんか。

ストレスが長期化する場合や心理的ショックが激しい場合には、適切な医療やケアを受ける必要があります。日頃からストレスを解消し、こころの健康を保ちましょう。

#### 例えばこんなことをしてみましょう

##### コミュニケーションをとる

電話やメールを活用して家族や友人とコミュニケーションをとりましょう。

話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になります。



##### 規則正しい生活習慣を心掛ける

規則正しい食事や睡眠、適度な運動はストレス解消に効果的です。また、気持ちの落ち込みからお酒やたばこに頼りすぎないようにしましょう。



##### 正しい情報を得る

さまざまな媒体で情報が飛び交っています。事実でない情報による不安を防ぐためにも、厚生労働省や三重県、津市などが発信している正確な情報を収集しましょう。