

高齢者の皆さまへ

～新型コロナウイルス予防 + 元気であるために～

新型コロナウイルスとは？

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。

～ご家族や周囲の方へ～
高齢者の方は、発熱等が出にくい場合がありますので、ぐったりしている、食欲がない、動きが緩慢などにも気を付けてください。

うつらない、うつさないために

- ・手洗い、うがい、咳エチケット（マスク着用、咳にハンカチ活用等）をしましょう。
- ・「換気の悪い密閉空間」で「人が密集」し「近距離での会話が行われる」場所では感染が心配されています。
- ・体調が悪いときは、集まりや用事に行くことを控えましょう。

体力維持にも気を付けましょう！

★できる運動を続けましょう！

様々なことの中止で外出が減り、体力が落ちることが心配です。



- 人混みを避けて散歩をしましょう。
- 家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。（畑仕事、庭いじり、片付け 等）
- 普段している体操をご自宅で続けましょう。（いきいき百歳体操、シルバーリハビリ体操、ラジオ体操 等）

★栄養と睡眠をしっかりとりましょう！

- 3食バランスよくとりましょう
特にたんぱく質を積極的にとりましょう（筋肉のもとになります）
- 十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう



発熱や感染が心配な方へ（相談窓口へ相談いただく目安）

○高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいため、次の状態が2日間続く場合は、**新型コロナウイルスに関する相談窓口：082-513-2567** へご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）

- ・問い合わせ先 【 熊野町 高齢者支援課 連絡先 820-5605 】
- ・新型コロナウイルスに関するよくあるご質問は、広島県ホームページでご確認ください。

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/57/corona-situmon.html>