



介護やからだの弱いご家族がいる方へ お家でできる対処法



必ずやるべきこと

① 3密を作らない

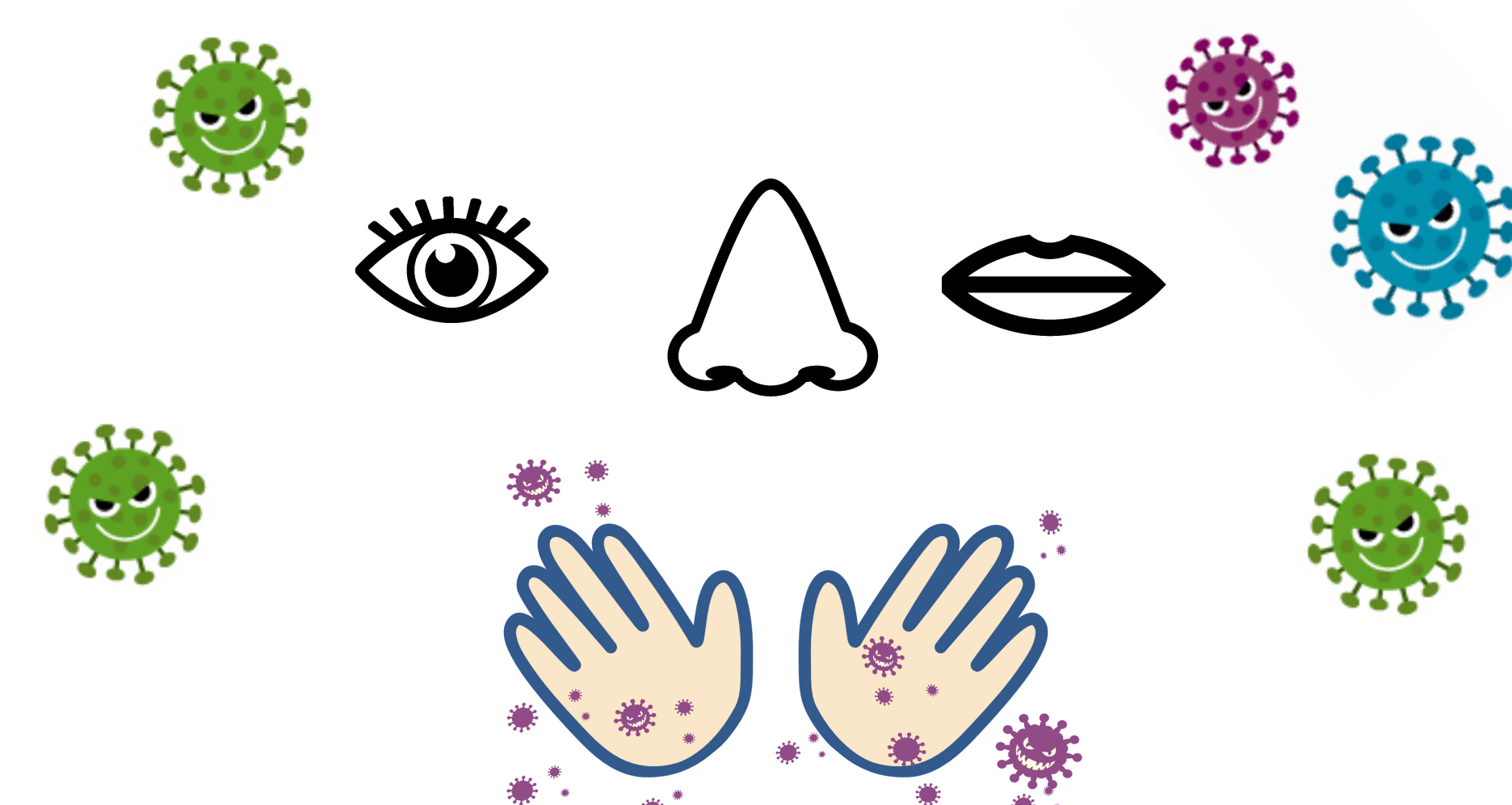


② こまめに手をキレイに



手洗いの仕方(PDF)
ダウンロードは
こちらのQRコードから

③ 手で顔を触らない

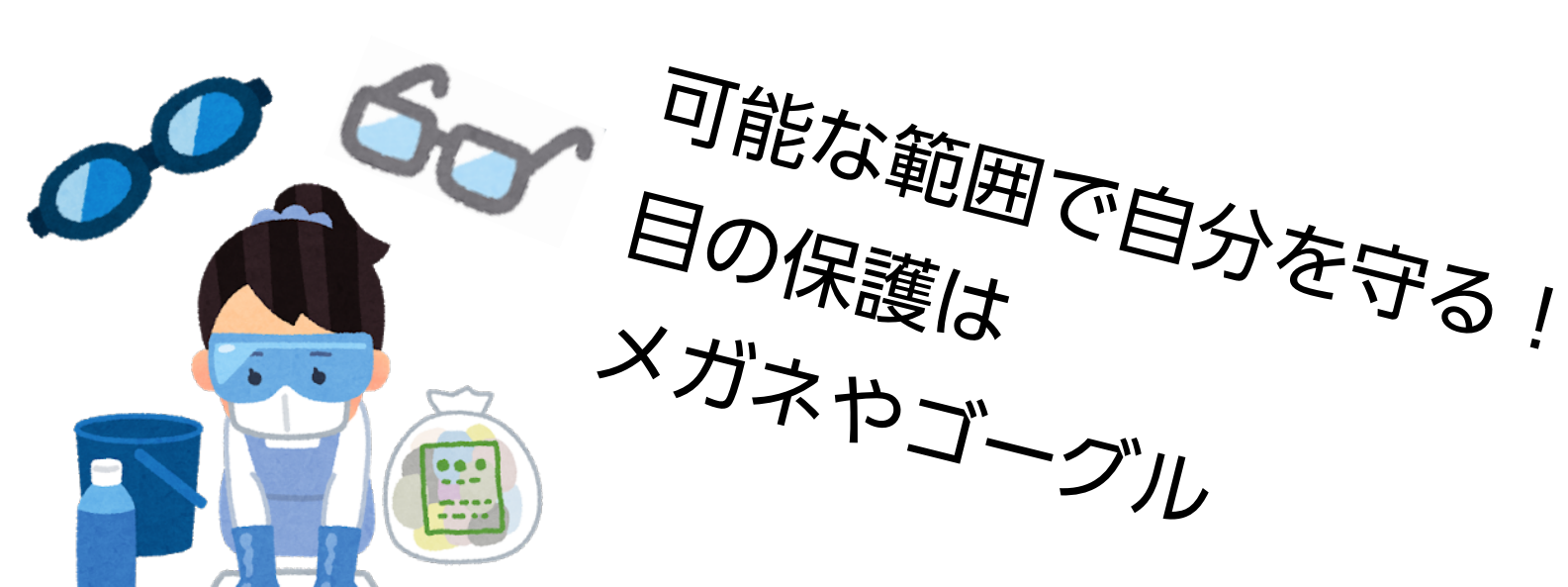


ウイルスは目や口や鼻から進入します。
ウイルスのついた手で触らず、「3密」を
避ければ感染することは、ほぼ防げます。
※人は1時間に約23回、無意識に顔を触れます。

介護をする方へ

体に触れる前に

- 1 まず手洗い・消毒
- 2 手袋・マスクを忘れずに(必要なら目の保護、エプロンも)
- 3 換気をして作業しよう(できれば定期的に)
- 4 念のため体液の付いた洗濯物は分けて洗おう
- 5 終わったら、手洗い・消毒



外から介護・医療関係者が来たら

- 1 迎える前に手洗い消毒
- 2 マスクを着ける
- 3 来訪者は出入り口でまず消毒
- 4 なるべく2m弱離れて会話する
- 5 帰った後は来訪者が触れた場所を消毒
- 6 自分の手洗い・消毒を忘れずに

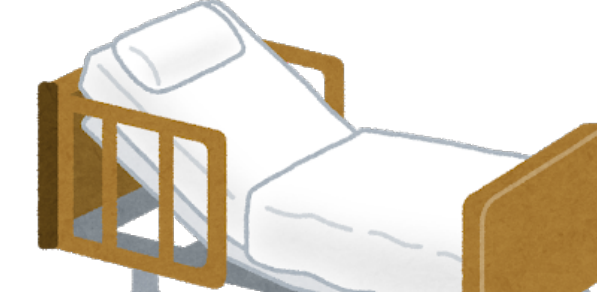
消毒すべき場所
(ウイルス生存期間)

ドアノブ



数時間～
48時間

ベッドの柵



3日～4日

トイレ



24時間～
72時間

洗面所/台所など



4日以上

自分を大事にする！
しっかり休むことも重要です。

介護を受ける方へ

大事なことは 「今できることを維持する」

- ※ 自分でできることは自分です。
- ※ ご家族は根気よく見守る。

介護予防のススメ

脳トレ 『逆唱課題』

課題1 70から8を引いていく
(70-8=62、62-8=54…)

課題2 「あいうえお」を逆唱する
(お、え、う、い…)

積極的に「考えること」が大事です。
慣れたら新しいことに挑戦してみましょう！

他の脳トレは
こちらから



体のトレーニング ※持病のある方は主治医に相談してから

『下肢の運動』

股関節の周りや太ももの筋肉の運動です。
立ち座り動作、歩く動作に必要な筋肉を鍛えます。



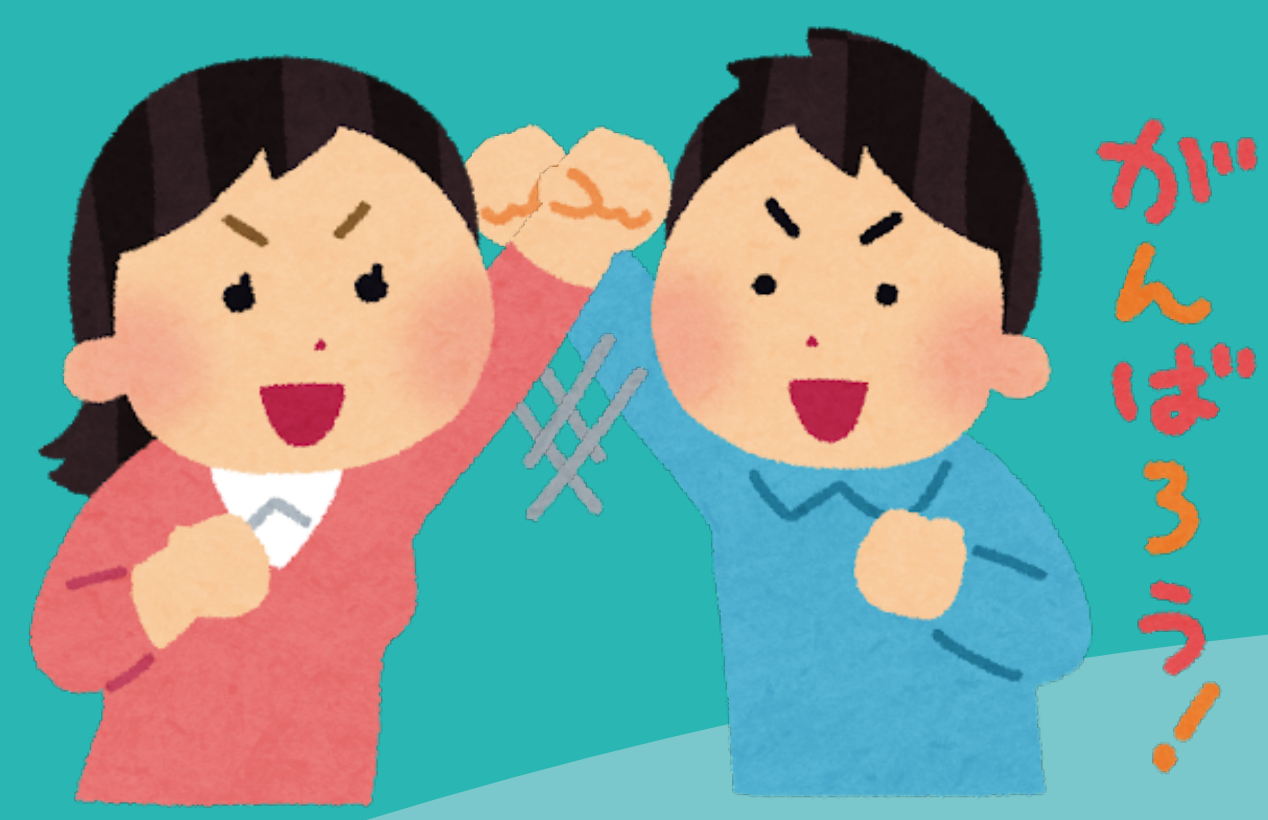
- ①膝を伸ばしたまま大きく平仮名を書く(名前など)
- ②座ったまま足踏みする

- ③椅子からお尻を浮かせる
- ④10秒かけてゆっくり座る
(1日3～4回頑張ってみよう)



他のトレーニング
はこちらから





「普段から」と「もしかして」 自宅での過ごし方



必ずやるべきこと

① こまめに手をキレイに



手洗い

うがい

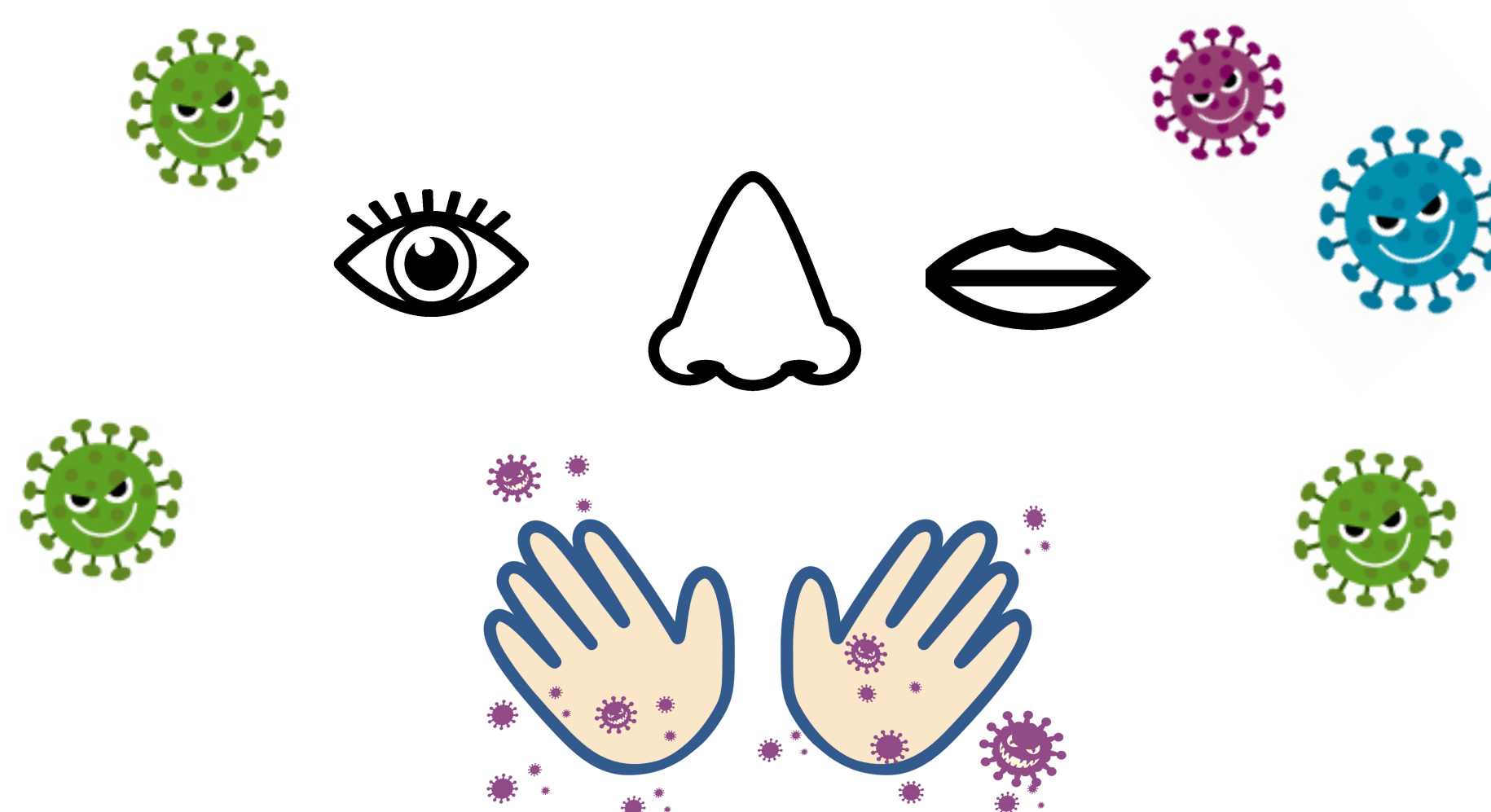
消毒



手洗いの仕方(PDF)

ダウンロードは
こちらのQRコードから

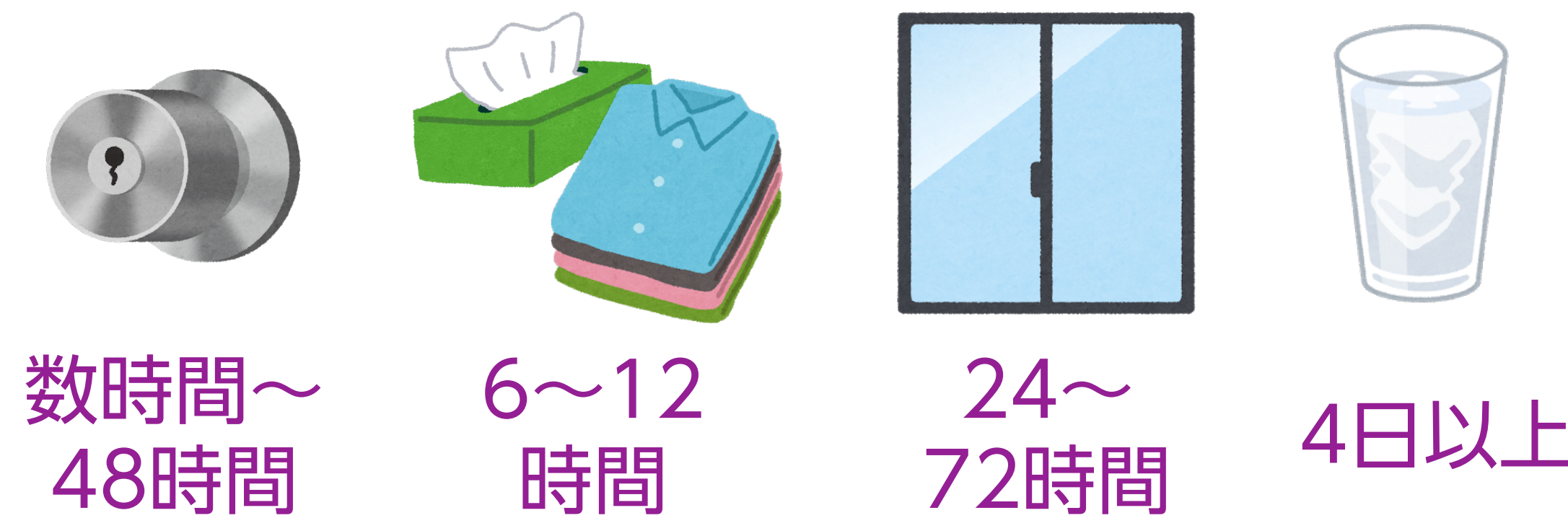
② 手で顔を触らない



ウイルスは目や口や鼻から進入します。
ウイルスのついた手で触らず、「3密」を
避ければ感染することは、ほぼ防げます。
※人は1時間に約23回、無意識に顔を触れます。

③ とにかく清潔に

ウイルスの生存期間(目安)



病人が触れたものは全て汚染されていると
考えましょう。
消毒しない限り、新型コロナウイルスは
生き続けています。

看病する方へ

過ごす部屋を分ける

なるべく部屋から
出ないようにするよ



- ✓ 極力マスクをつける
- ✓ 会話は電話などで
- ✓ 食事は別々に
- ✓ お風呂は最後にする
- ✓ 寝るのも別々の部屋で

難しい場合は、
・距離を取りカーテン
で仕切る
・逆さまに眠るなど



健康な私1人に
全て任せて！

※持病があったり
免疫の低下している
妊婦さんは控えましょう

- ✓ 可能な範囲で自分を守る
(マスク・手袋・ゴーグルなど)
- ✓ 他の部屋に持ち出さず
捨てられるものは捨てる
- ✓ 看病後のうがい・手洗い
アルコール消毒を忘れずに

正しいマスク のつけ方(動画)

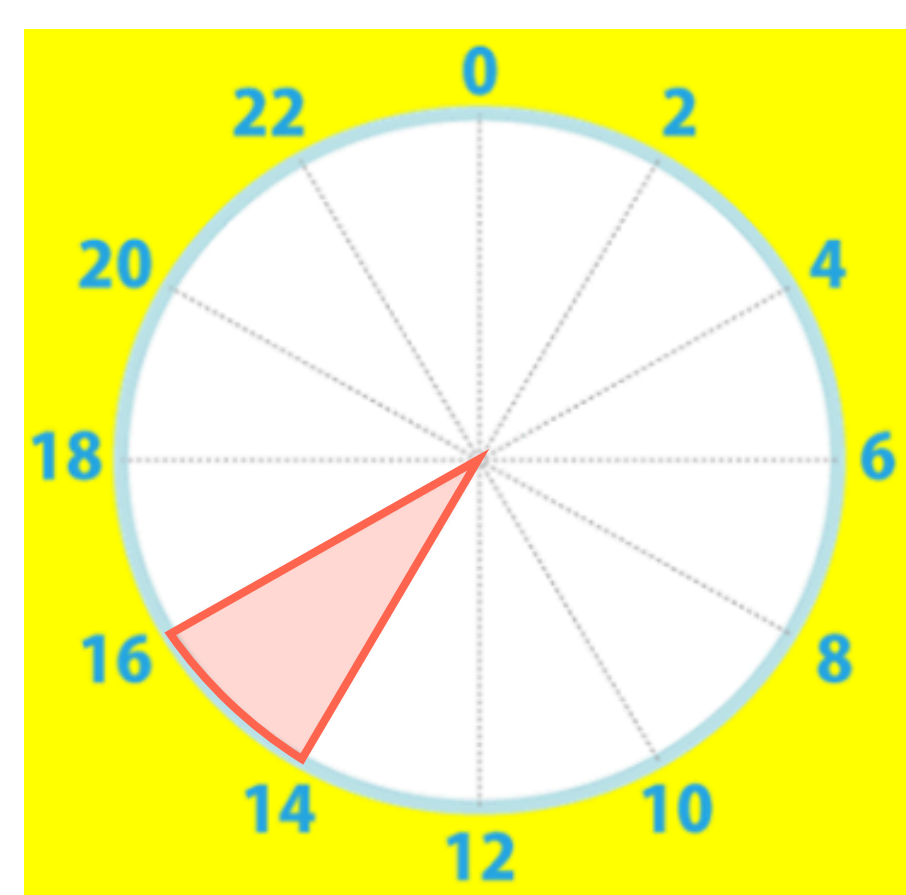


こまめな換気



症状のある人の部屋だけでなく
他の部屋も換気を。

共用部の時間割



台所
トイレ
お風呂
など

共用する場所は時間割やルール
を作る。病人は最後に。
使った後は除菌する。

症状のある方へ

必ずやること

- ・ こまめに水分を摂ること
- ・ 安静に過ごすこと



スープや味噌汁
なんでもOK!

症状に合わせた対処



発熱・だるさ・頭痛には

- ✓ 解熱剤/市販薬でも可 (アセトアミノフェン成分推奨)
- ✓ ワキやモモの付け根を冷やす



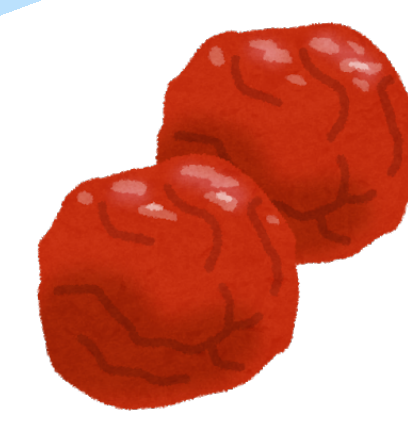
咳には

- ✓ こまめな水分と加湿
- ✓ 風邪薬の服用可
- ✓ マスクの着用



下痢・腹痛には

- ✓ 整腸薬・ヨーグルトなど
- ✓ 経口補水液(OS-1など)
- ✓ 水分や塩分(梅干し・味噌汁など)



自主隔離の期間

- ☐ 症状が出て7日以上隔離
- ☐ 熱が下がって
72時間以上経過
- ☐ 発熱以外の症状も改善

上記全て揃うまでは、
自主的な隔離が
望ましいです。

※米国CDCの基準



主治医にまずは相談

持病がない人が
4日以上症状が続く場合

- ✓ 症状が強くなければ
自宅療養でOK
- ✓ 持病がある人や耐えられない
辛さがある
場合は相談を





For Family Members With People Who Need Nursing Care or Who Are Weak HOW TO DEAL AT HOME



NECESSARY

① Avoid the “Three Cs”

Closed spaces
with poor ventilation.

Crowded places
with many people nearby.



Close-contact settings
such as close-range conversations.

② Keep your hands clean !



wash your
hands



gargle



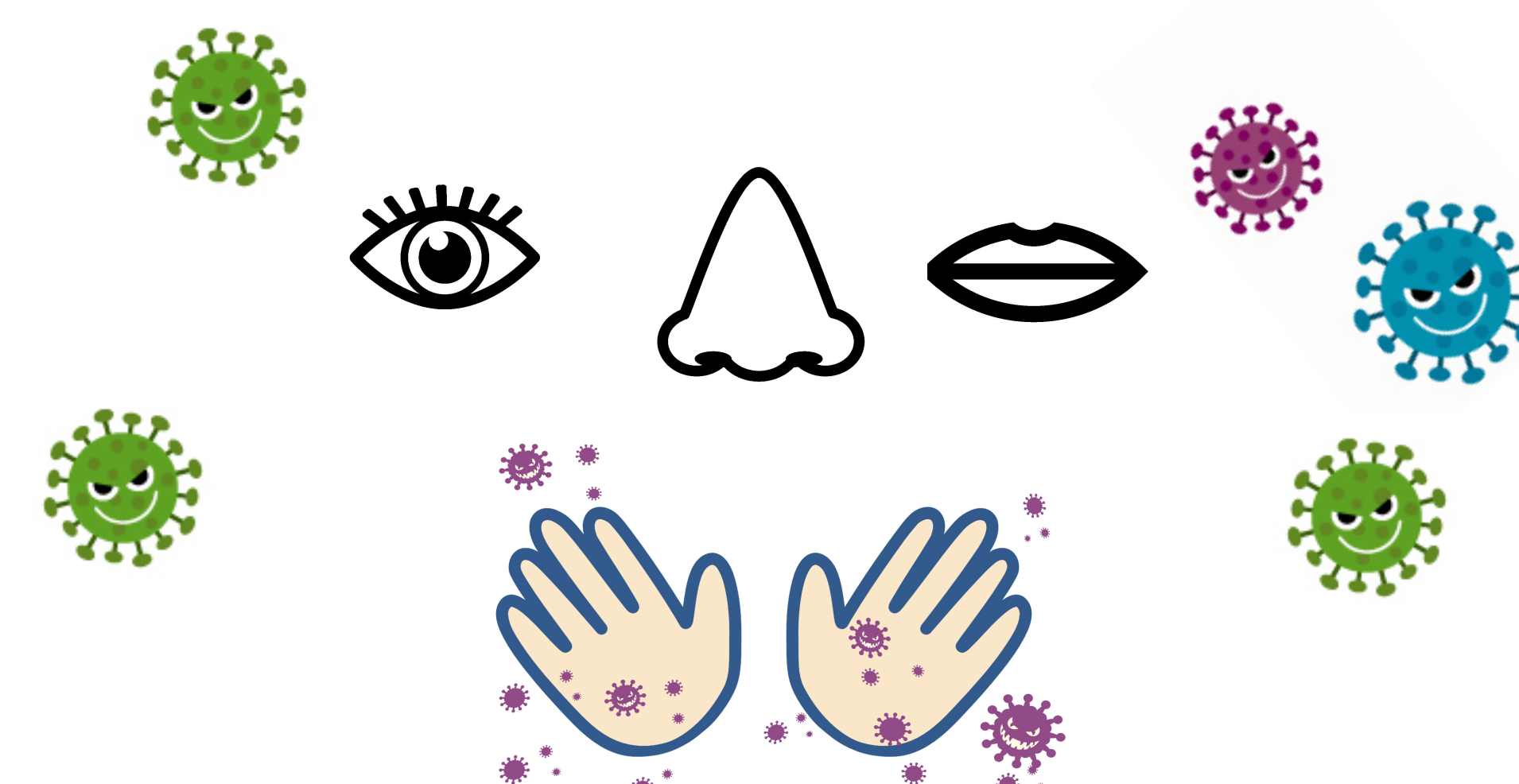
disinfect



How to wash
your hands (PDF)

Download is
From this QR code

③ Avoid touching your eyes, nose, and mouth.



The virus enters through the eyes
and nose.

Keep these “Three Cs*” from
overlapping in daily life.

※People touch their faces
unconsciously about 23 times an
hour.

FOR CAREGIVER

BEFORE TOUCHING

- 1 Washing and disinfecting your hands.
- 2 Wearing masks and gloves.
- 3 Getting fresh air regularly.
- 4 Wash laundry with body fluid separately.
- 5 Finally, wash and disinfect your hands.



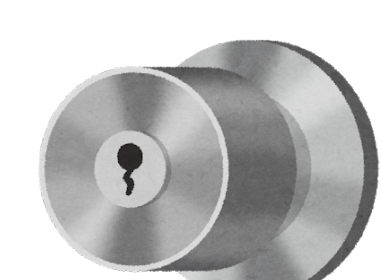
Protect yourself to the
extent possible!
• Wear glasses or
goggles to protect
your eyes.
• Wear an apron to
protect the body.

FOR VISITOR

- 1 Washing and sanitizing your hands.
- 2 Wearing masks.
- 3 Sanitizing visitor`s hands.
- 4 Keeping social distance. (About 2 meters)
- 5 Disinfect places where visitors touch.
- 6 Don` t forget to wash and disinfect your hands.

Places that
require
disinfection
(The survival time
of virus)

door knob



Several hours
~ 48 hours

Bed fence



3-4 days

toilet



24hours
~72 hours

Washroom
& kitchen etc.



4 days or more

It is important to
rest well for yourself.

FOR THE PEOPLE WHO RECEIVED NURSING CARE

It is important
to keep what you can do.

- ※What you can do by yourself
has to be done by yourself.
- ※ Please keep an eye on your family.

CARE PREVENTION

Training The Mind (recitation)

1

Keeping subtraction.
(Ex. 70 subtracted by 8 is 62.)

2

Recitation.
(Ex. Z, Y, X...)

It is important to think actively.

Once you get used to it, try something new!

Other method



Physical Training 『For Inferior Limb』

This is training for articulation coxae and thighs of muscle.

Exercises to increase your mobility and flexibility.



①With your knees extended,
write large letters with your feet.

②Step on while sitting.

③Float the hips from the chair.

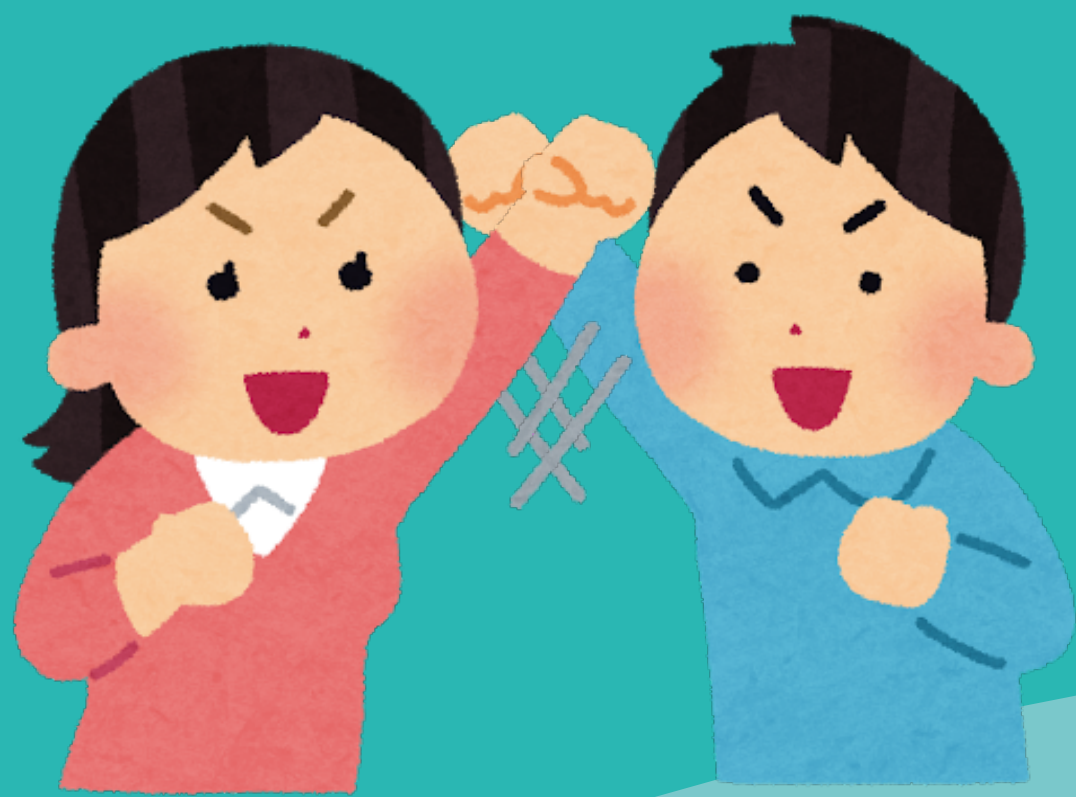
④Sit slowly over 10 seconds.

Let`s try 3-4 times a day.



Other method





For you don't or may not have the Covid-19 How to spend at home



NECESSARY

① Keep your hands clean !



wash your hands



gargle



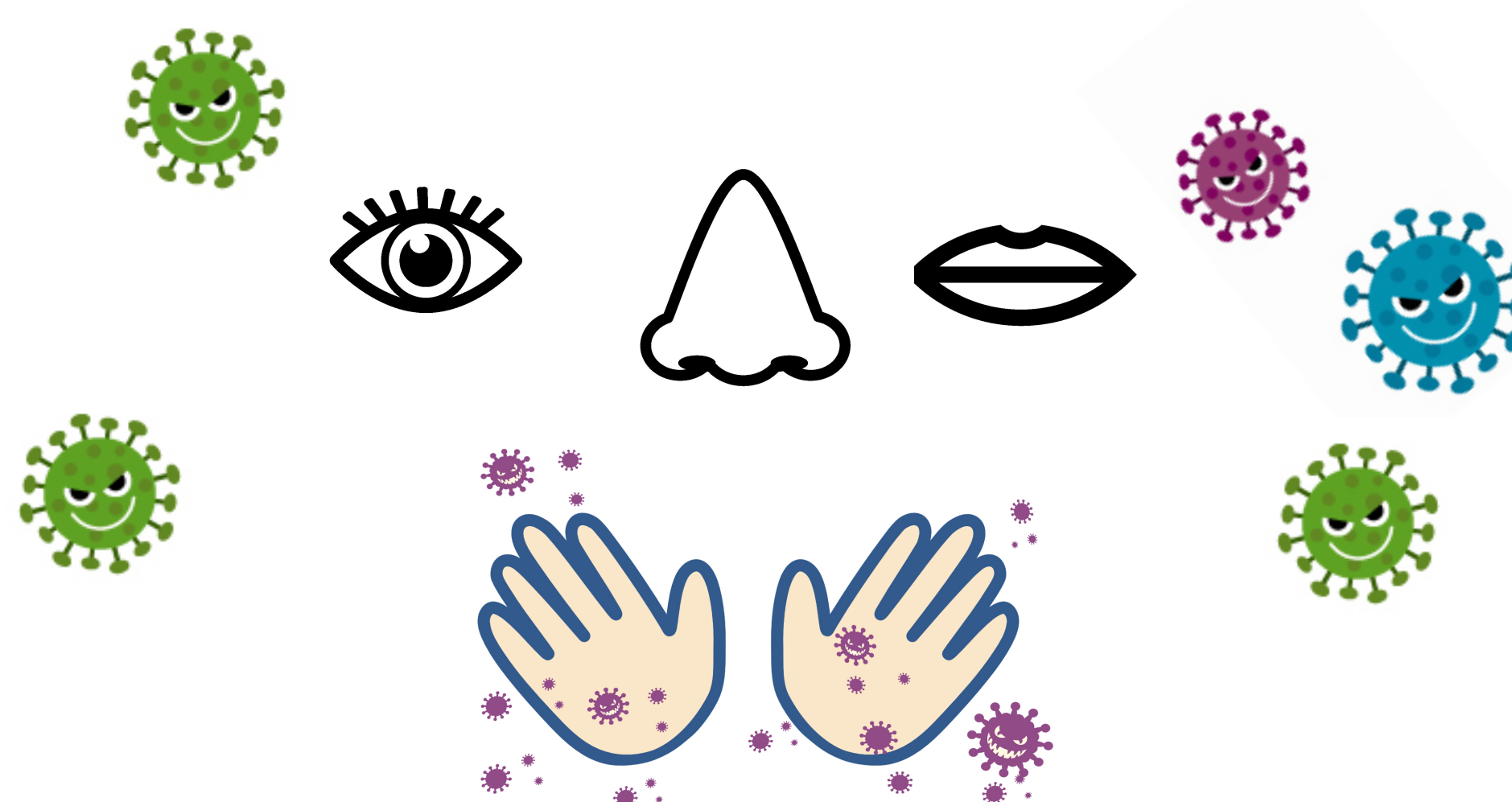
disinfect



How to wash your hands (PDF)

Download is From this QR code

② Avoid touching your eyes, nose, and mouth



The virus enters through the eyes and nose. Keep these "Three Cs*" from overlapping in daily life.
※People touch their faces unconsciously about 23 times an hour.

③ Routinely clean

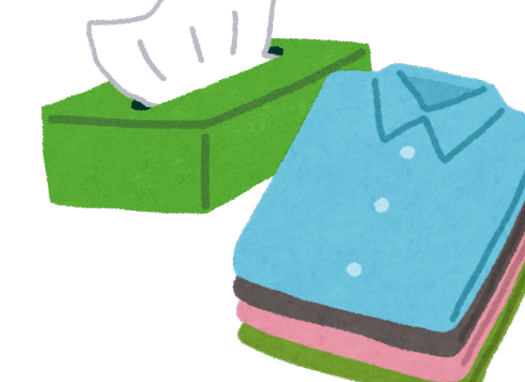
The survival time of virus (It will be a rough guide.)

door knob



Several hours ~ 48 hours

Bed fence



3-4 days

Glass



24hours ~ 72 hours

Washroom & kitchen etc.



4 days or more

The virus that causes Covid-19 is spreading very easily and sustainably between people.

FOR NURSING

Separation the room

I try to stay at the room.



- ✓ Wearing a mask.
- ✓ Talking on the phone.
- ✓ Having a meal separately.
- ✓ Taking the bath last.
- ✓ Even when sleeping, in separate rooms

If it is difficult:

- Keep the distance and partition with curtains
- Sleep upside down, etc.



Leave it to me alone because I am health!

※Do not treat people with chronic illness or pregnant women with immunity.

- ✓ Keeping clean yourself. (Ex. mask, gloves, goggles)
- ✓ Throwing away unnecessary things.
- ✓ Don't forget to wash your hands, gargle, and disinfect.



Correct mask How to wear (video)

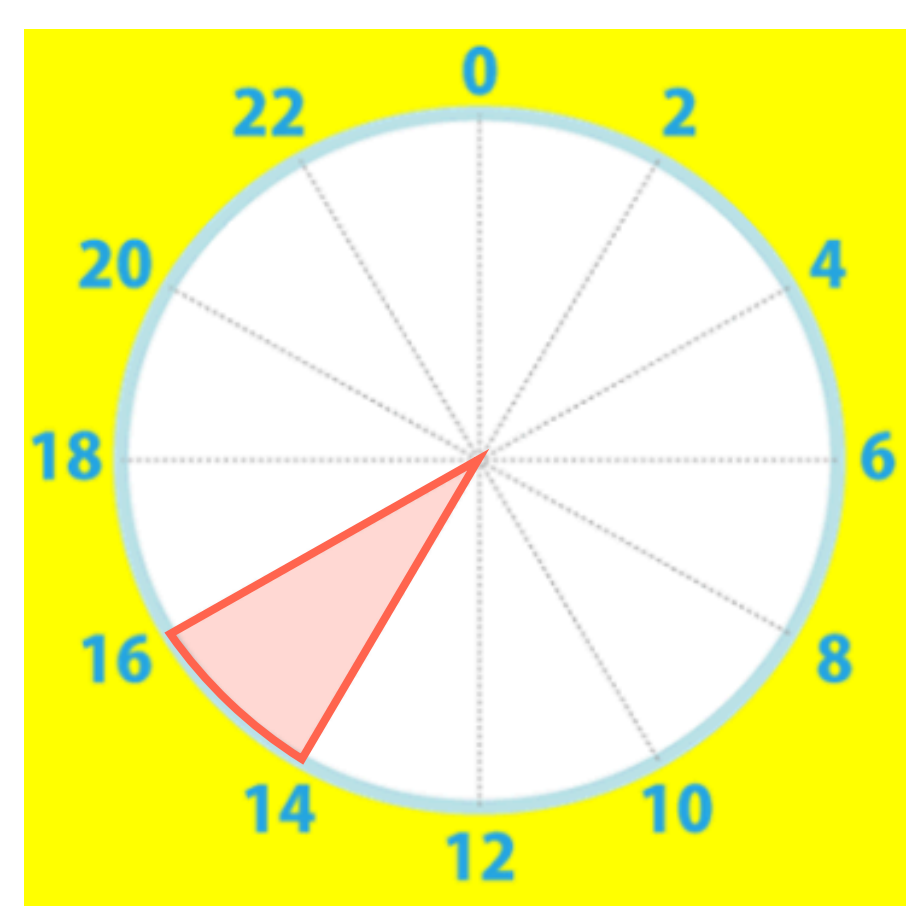


Frequent ventilation



Ventilate not only the room of the symptomatic person, but also other rooms.

Shared section timetable



kitchen
toilet
bath
etc

Create a timetable for the shared space. The sick person uses it last. Sterilize after using.

FOR THE PEOPLE HAVING THE SIGNS

Necessary

- Make sure drink lots of water.
- Need to stay in bed.



Trying to intake easy to take things

Coping with signs



If you have a fever, headache or feeling tired...

- ✓ Antipyretic/OTC (acetaminophen)
- ✓ Cool the armpit and thigh base.



If you cough...

- ✓ Taking the lots of water and to humidify your room.
- ✓ Take cough medicine
- ✓ wearing a mask.



If you have diarrhea or a stomachache...

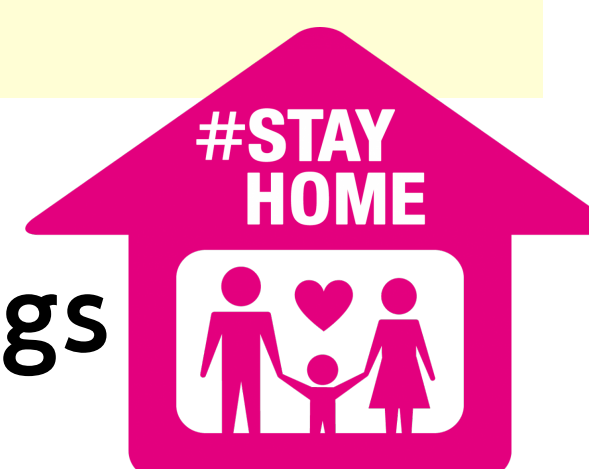
- ✓ taking a medicine for regulating the function of your bowels
- ✓ ORS
- ✓ Take water and salt (soup...)



How do I discontinue home isolation?

- ☐ At least 7 days have passed since their signs first appeared.
- ☐ They have had no fever for at least 72 hours.
- ☐ Other signs have improved.

You can leave home after these three things have happened.



Consult your family doctor

When you doesn't chronic illness but continuing the signs over four days.

- ✓ If the signs are not so hard, please staying at home.

- ✓ If you have a chronic disease or cannot tolerate the signs, consult your doctor.

