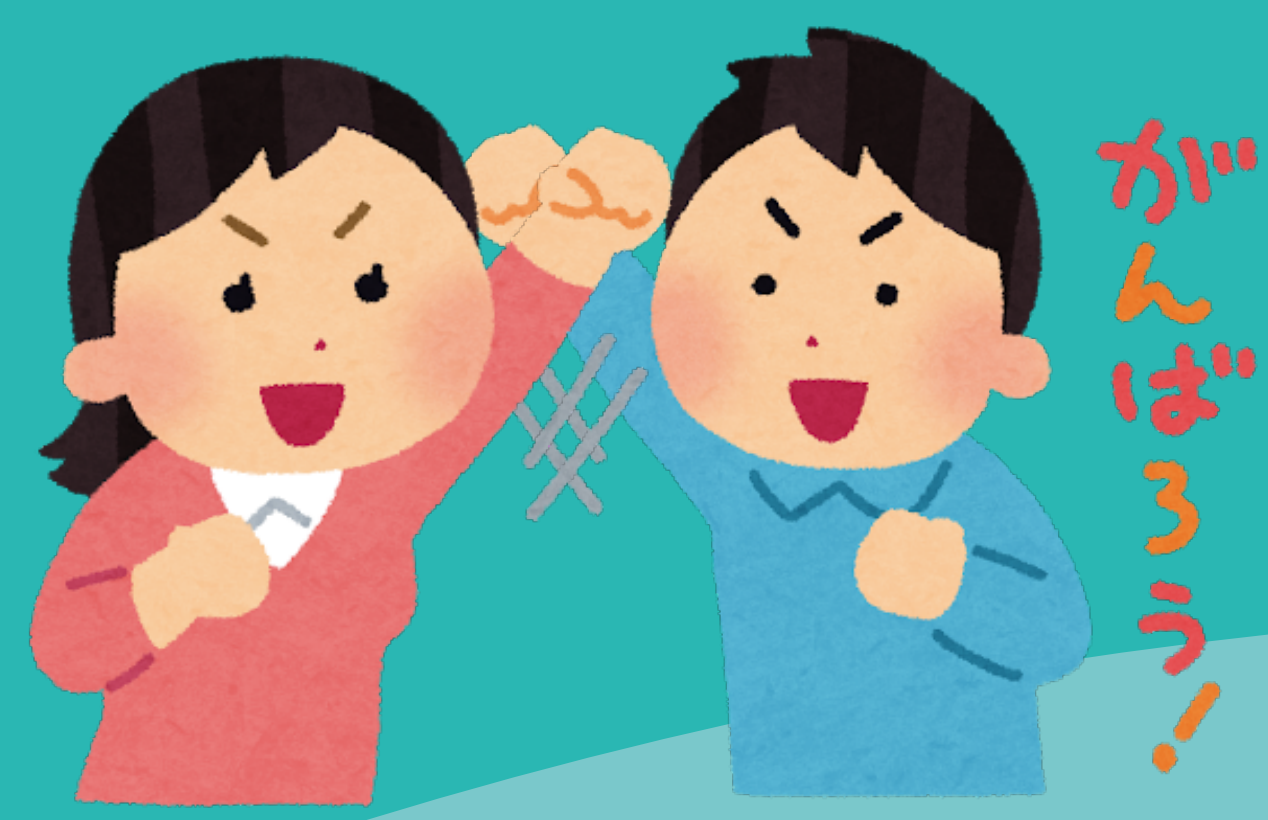


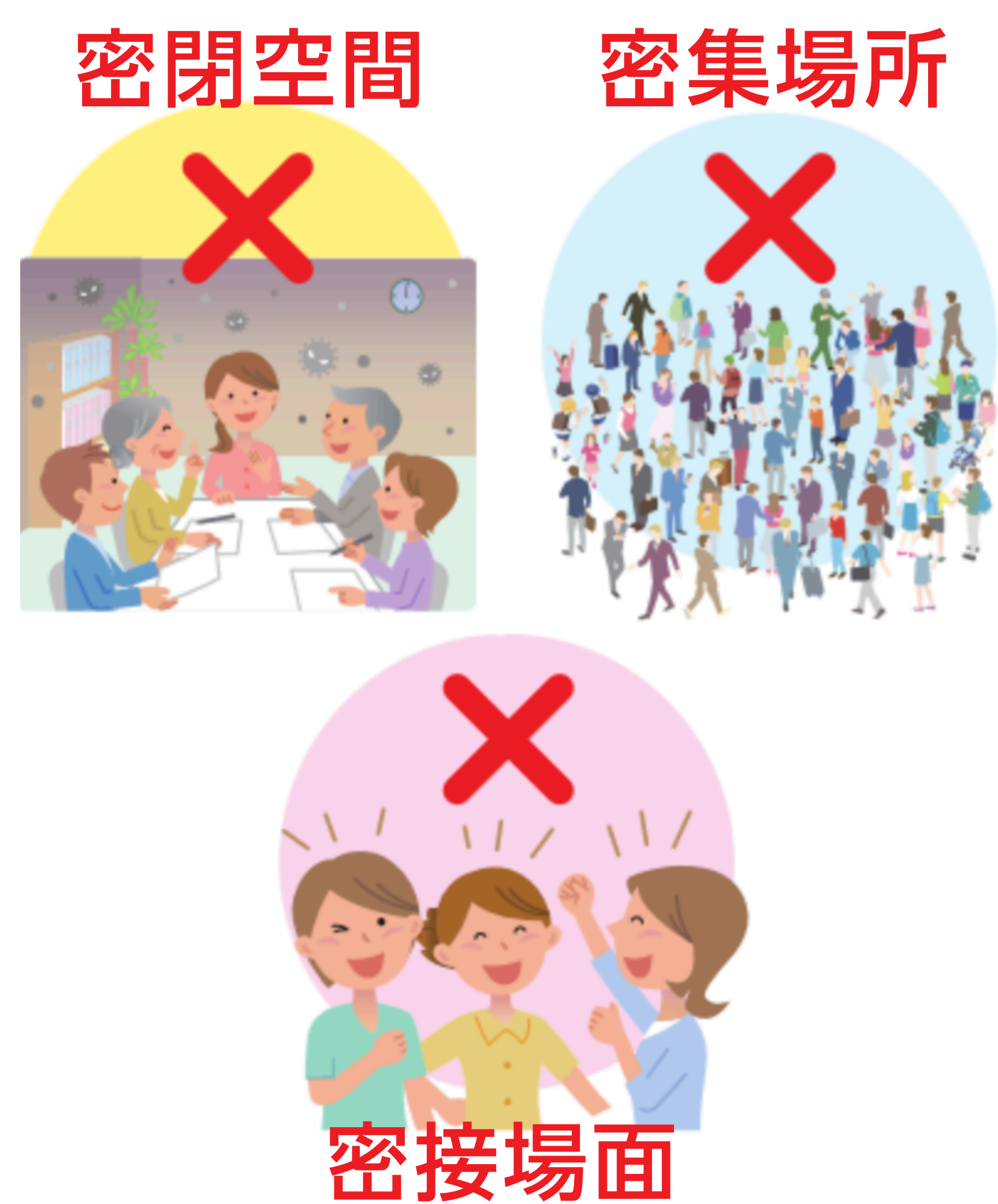


介護やからだの弱いご家族がいる方へ お家でできる対処法



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

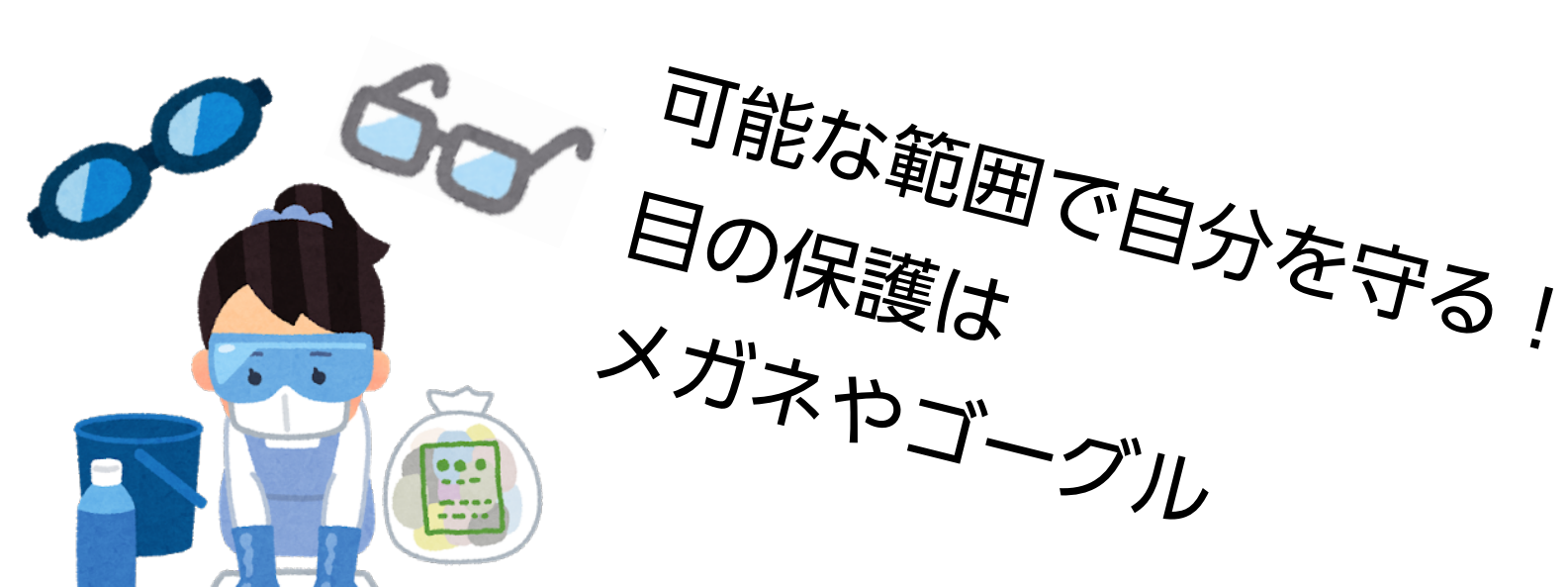


ウイルスは目や口や鼻から進入します。
ウイルスのついた手で触らず、「3密」を
避ければ感染することは、ほぼ防げます。
※人は1時間に約23回、無意識に顔を触れます。

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距離で会話する
- 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

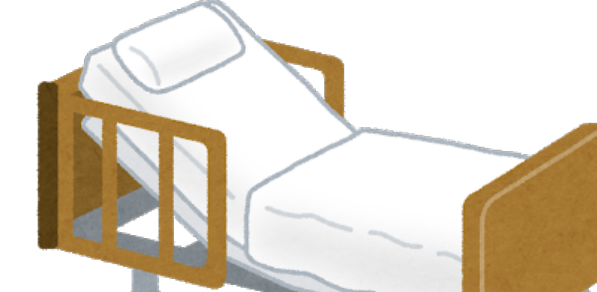
消毒すべき場所
(ウイルス生存期間)

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。



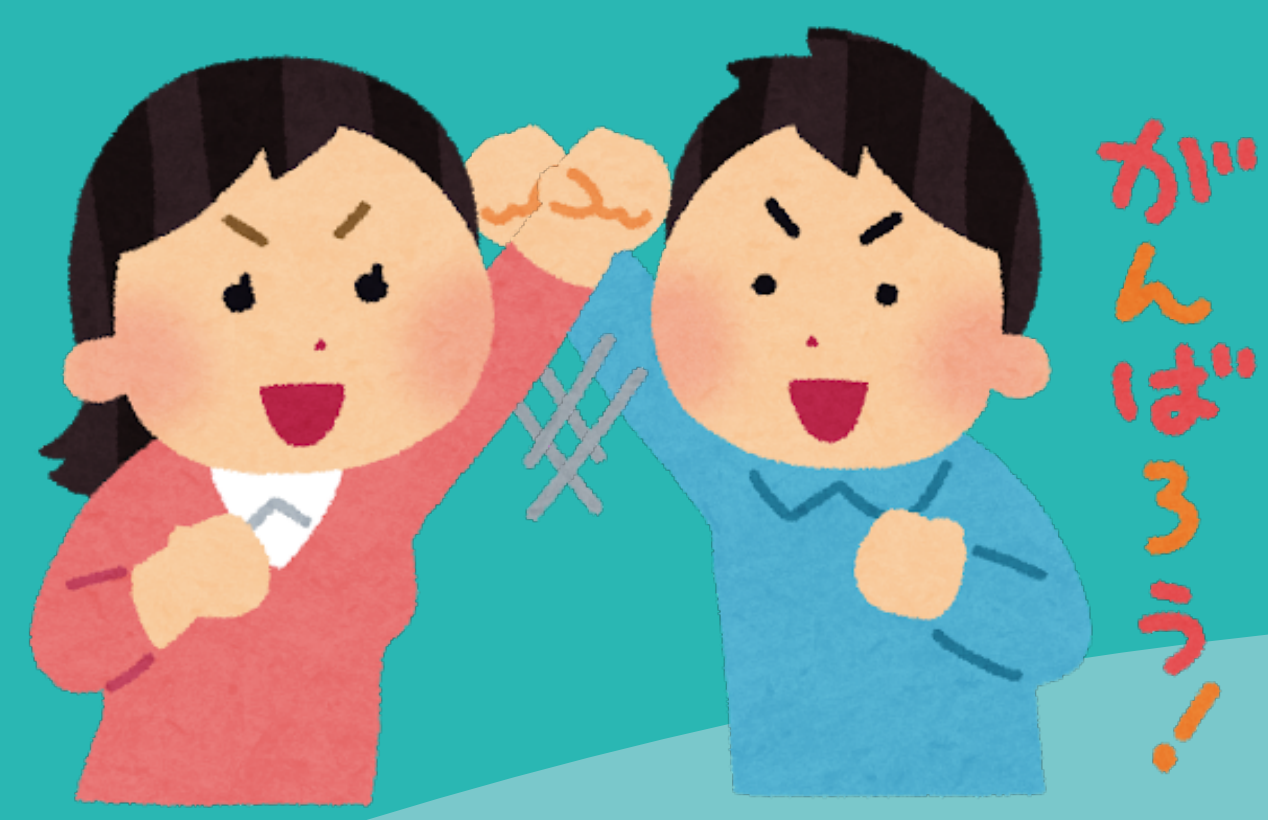
- ①膝を伸ばしたまま大きく平仮名を書く(名前など)
- ②座ったまま足踏みする

- 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

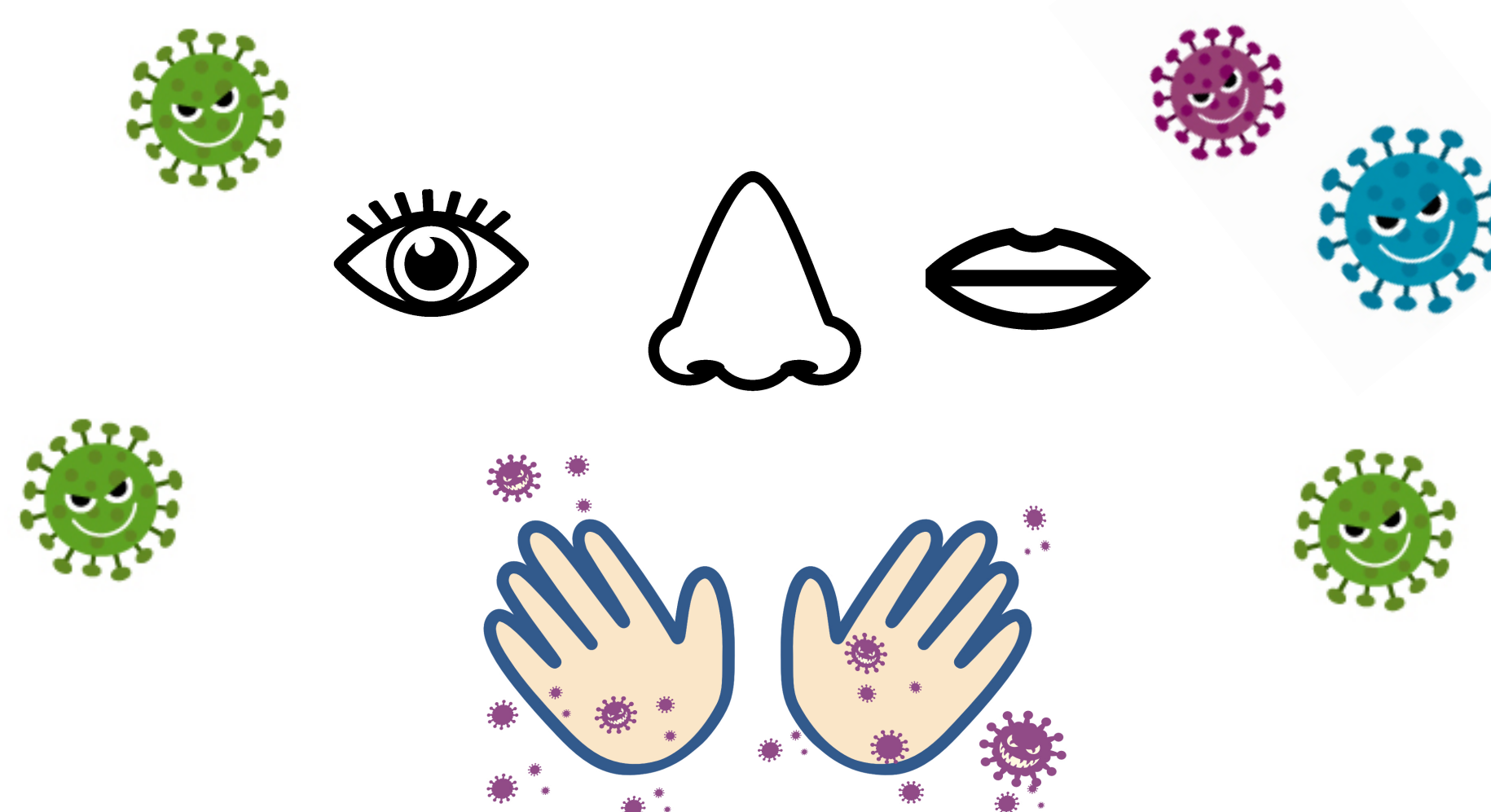
消毒



手洗いの仕方(PDF)

ダウンロードは
こちらのQRコードから

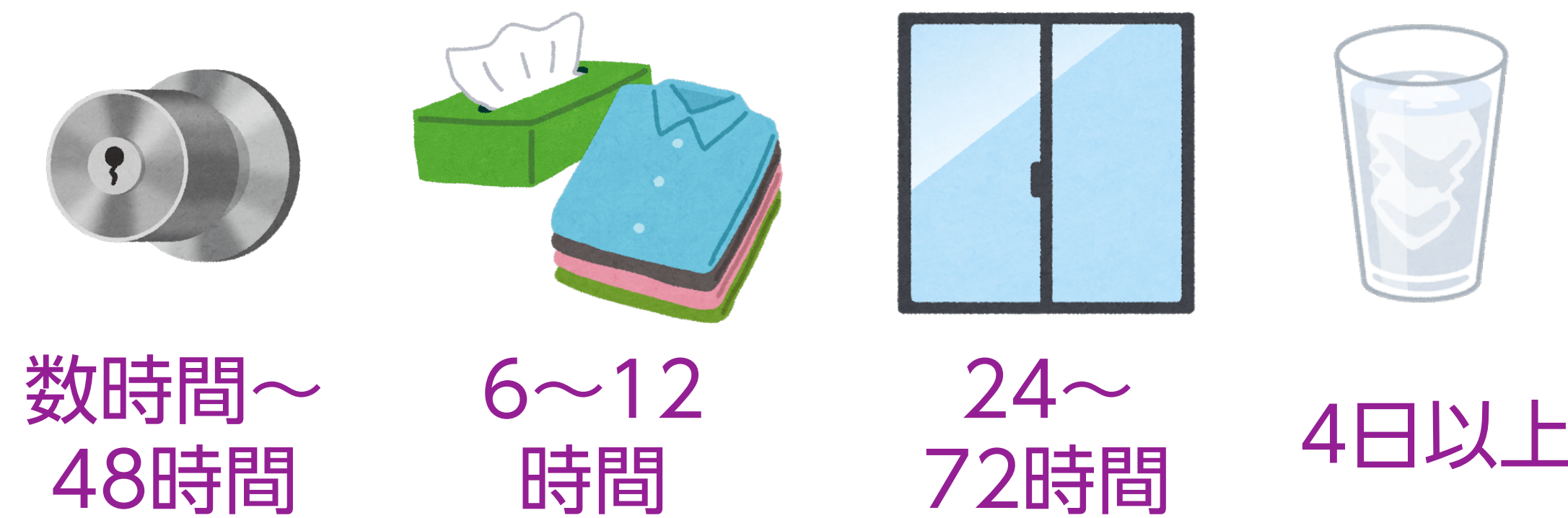
② 手で顔を触らない



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)



数時間～
48時間

6～12
時間

24～
72時間

4日以上

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)

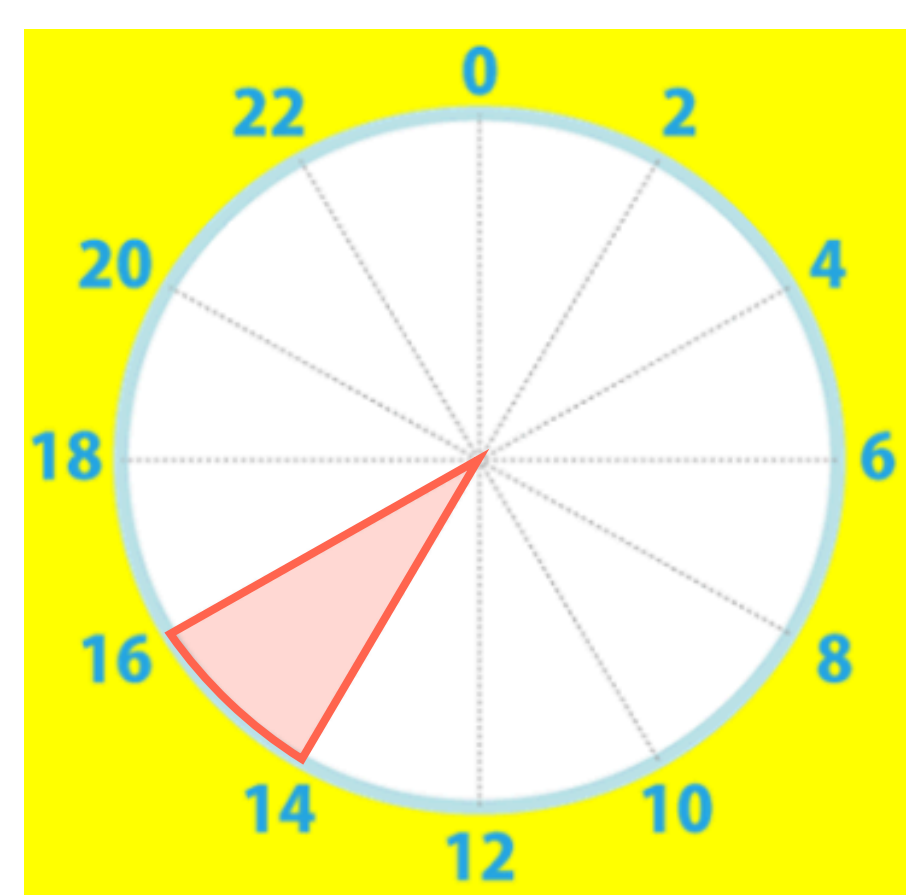


こまめな換気



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

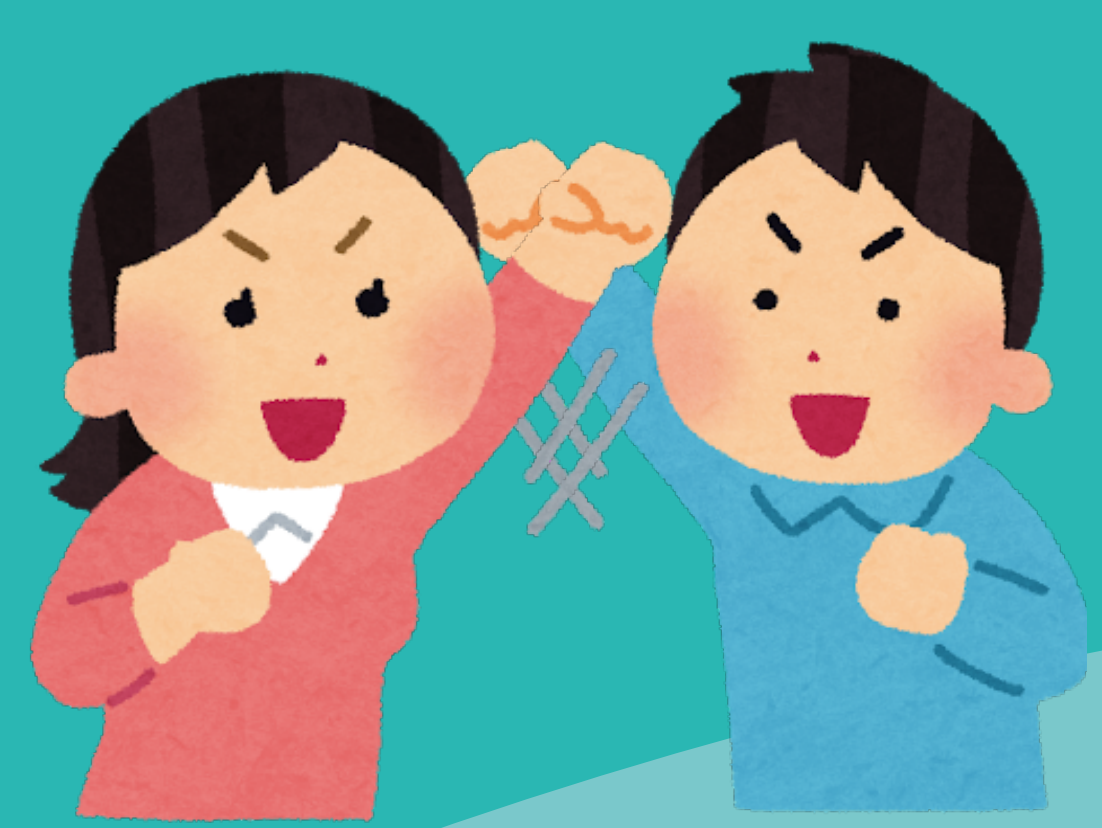


主治医にまずは相談

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





Para aquellos que tienen miembros de la familia que necesitan cuidados y/o que son físicamente débiles.

Lo que se puede hacer en casa



Lo que se debe hacer sin falta

① Evitar los “Tres Cs”

Espacios Cerrados



Escenas de contacto Cercano



Lugares Concurridos por mucha gente



② Limpiarse las manos con frecuencia.



Lavarse las manos



Hacer gárgaras



Desinfección



Cómo lavarse las manos(PDF)

Se puede descargar desde este código QR.

③ No tocar la cara con las manos.



El virus entra por los ojos y la boca.

Si no se toca con la mano que lleva el virus y se evita los “Tres Cs”, casi se puede prevenir la infección.

※La gente se toca la cara inconscientemente unas 23 veces por hora.

Para aquellos que cuidan a un miembro de la familia

Antes de tocar el cuerpo

- 1 En primer lugar, lavarse las manos y desinfectarse.
- 2 No olvidar de ponerse una mascarilla y guantes.
- 3 Ventilar la habitación al trabajar (regularmente, si es posible)
- 4 Lavar por separado las ropas contaminadas con fluidos corporales.
- 5 Al terminar, lavarse las manos y desinfectarse.



Protegerse a si mismo tanto como sea posible!
Usar gafas o gafas de protección ocular.

Al recibir al personal especializado en cuidados o al personal médico desde fuera

- 1 Antes de recibir, lavarse las manos y desinfectarse.
- 2 Ponerse una mascarilla.
- 3 Los visitantes deben desinfectarse en la entrada.
- 4 Hablar tan solo 2 m de distancia como sea posible.
- 5 Desinfectar el lugar donde ellos han tocado.
- 6 No olvidar de lavarse las manos de si mismo.

消毒すべき場所
(ウイルス生存期間)



Pomo de Puerta

algunas horas
~48 horas



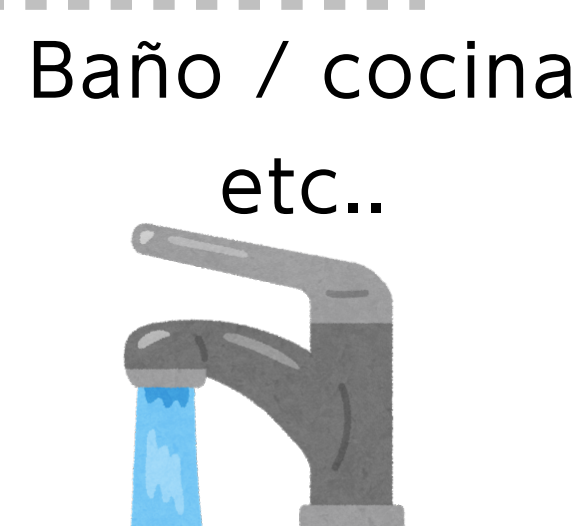
Barandilla de cama

3~4 días



Inodoro

24 horas
~72 horas



Baño / cocina etc..

4 días o más

Cuidarse a si mismo!
Descansar bien es también importante.

Para aquellos que reciben cuidados

Lo importante es mantener “lo que se puede hacer ahora”

- ※ Hacer lo que se puede hacer por si mismo.
- ※ La familia vigila a los que reciben cuidados con paciencia.

Recomendación para la prevención de cuidados

Entrenamiento cerebral 『Desafíos de recitar al revés』

- 1 Restar 8 de 70.
(70-8=62、62-8=54...)

- 2 Desafíos de recitar al revés
[a, i, u, e, o] (o, e, u, i, ...).

Se puede buscar aquí otro entrenamiento cerebral .



Es importante “pensar” positivamente.
Una vez que se acostumbra, probar algo nuevo.

Entrenamiento corporal 『Ejercicio de las extremidades inferiores』

Es un ejercicio para los músculos alrededor de la cadera y de los muslos.
Fortalecer los músculos necesarios para los movimientos de estar de pie y sentarse y los de caminar.

- ①Escribir grande palabras en hiragana (nombre, etc.) con las rodillas extendidas.
- ②Marchar sentado en la silla.

- ③Levantarse de la silla.
- ④Sentarse lentamente contando 10 segundos.

(Si se puede, hacer el ejercicio tres o cuatro veces al día.)

Se puede buscar aquí otro entrenamiento corporal .



“Desde lo de siempre” y “por casualidad” Cómo pasar tiempo en casa



Lo que se debe hacer sin falta

① Limpiarse las manos con frecuencia.



Lavarse las manos



Hacer gárgaras



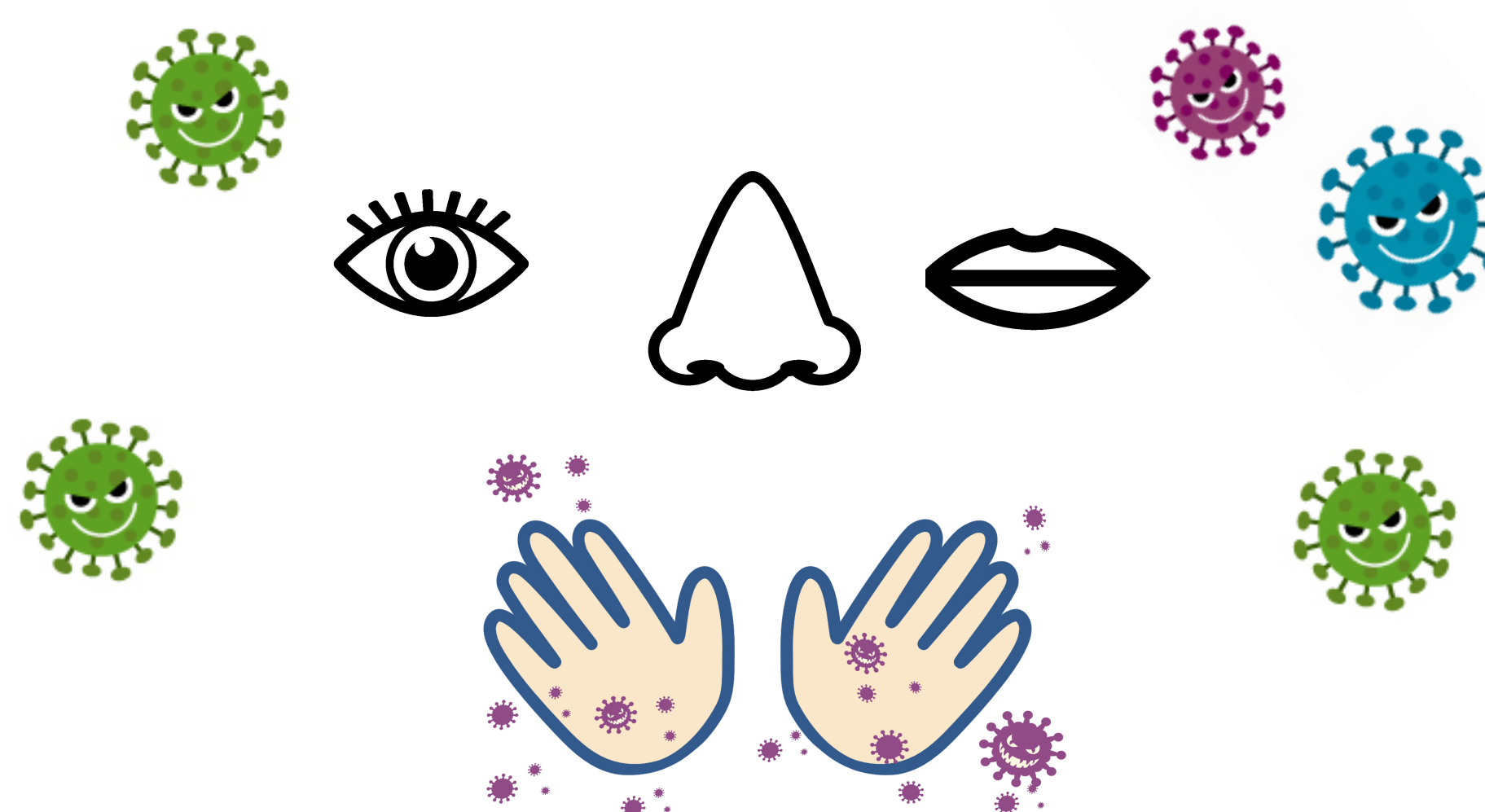
Desinfección



Cómo lavarse las manos(PDF)

Se puede descargar desde este código QR.

② No tocar la cara con las manos.



El virus entra por los ojos y la boca.

Si no se toca con la mano que lleva el virus y se evita los "Tres Cs", casi se puede prevenir la infección.

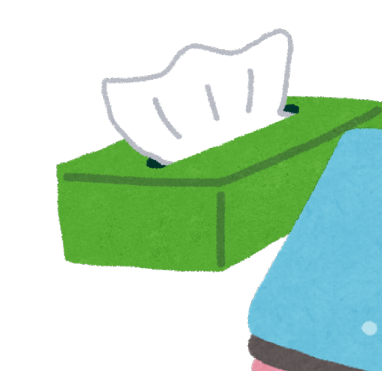
※La gente se toca la cara inconscientemente unas 23 veces por hora.

③ De todos modos, la limpieza es importante.

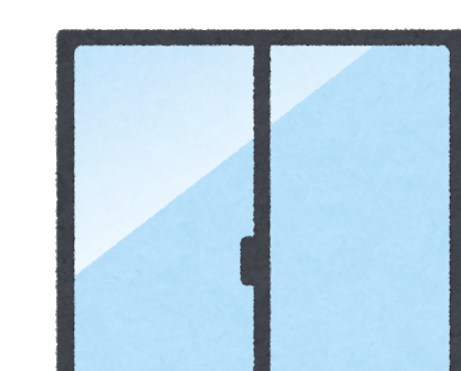
Periodo de supervivencia del virus (estándar)



algunas horas
~48 horas



6 horas
~12 horas



24 horas
~72 horas



4 días o más

Considerar que todo lo que los enfermos han tocado está contaminado.

A menos que sea desinfectado, el nuevo coronavirus permanece vivo.

Para aquellos que cuidan a un miembro de la familia

Separar la habitación

Trataré de no salir de la habitación tanto como sea posible.



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

- ✓ Ponerse una mascarilla siempre que se pueda.
- ✓ Hablar por el teléfono etc.
- ✓ Comer por separado.
- ✓ Ser la última persona que toma el baño en la familia.
- ✓ Dormir en la habitación separada.

- ✓ Protegerse a si mismo tanto como sea posible (mascarilla · guantes · gafas de protección ocular).
- ✓ Tirar toda la basura que pueda sin llevarla a otra habitación.
- ✓ No olvidar de hacer gárgaras, lavarse las manos y desinfectarse con el alcohol, después de hacer los cuidados.

Cómo ponerse una mascarilla correctamente



En el caso que sea difícil

- Dividir con una cortina para mantener la distancia.
- Dormir al revés.

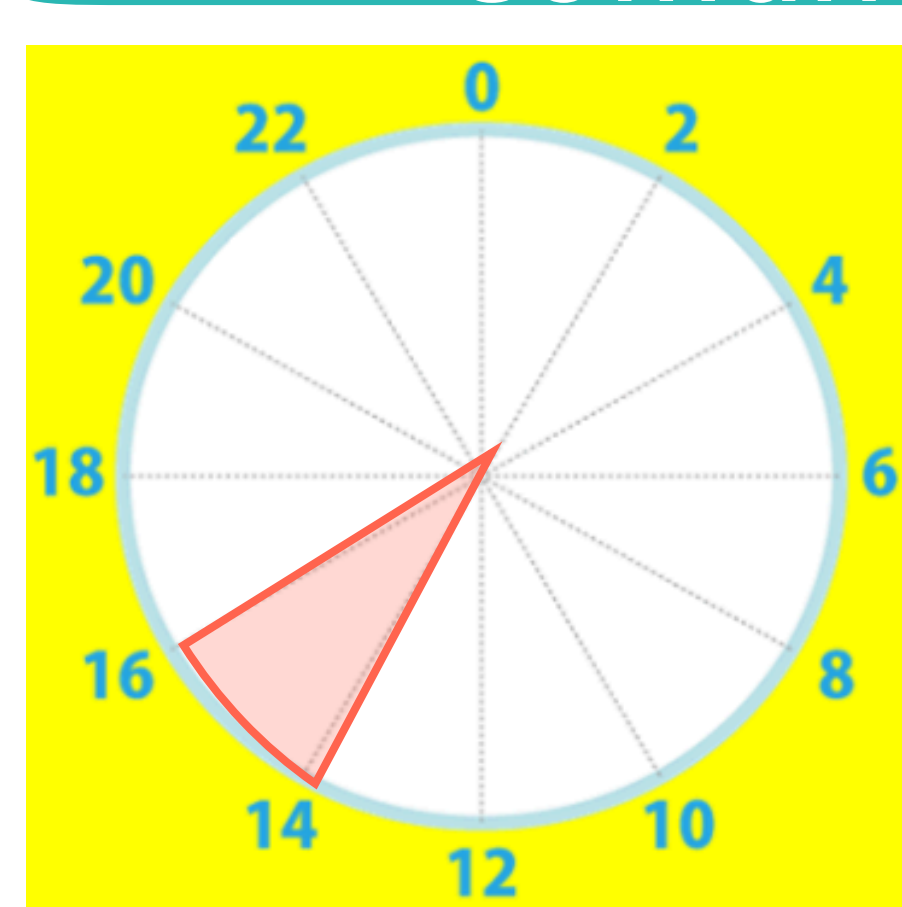


Ventilación frecuente



Ventilar no sólo la habitación de la persona enferma, sino también otras habitaciones.

Horario para zonas comunes



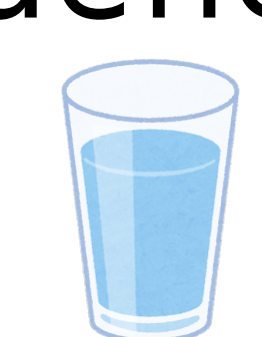
Cocina, baño, bañera, etc

Para zonas comunes, hacer horarios y reglas. La persona enferma debe ser la última que utilizarlas. Después de su uso, se deben desinfectar.

Para aquellos con síntomas

Lo que se debe hacer sin falta

- Tomar líquido con frecuencia.
- Quedarse en reposo.



Todo el líquido está bien, que sea sopa o que sea sopa de miso.

Lidiar con los síntomas



Para fiebre, lánguido, dolor de cabeza

- ✓ Antipiréticos/ Incluso la medicina de venta libre está bien.(Acetaminofeno es recomendable.)
- ✓ Enfriar las axilas y las ingles.



Para tos

- ✓ Tomar líquido y humidificar la habitación con frecuencia.
- ✓ Se permite tomar la medicina para el resfriado.



Para fiebre y dolor abdominal

- ✓ Medicina intestinal, yogur, etc.
- ✓ La solución de rehidratación oral(OS-1 etc)
- ✓ Líquido y salinidad(sopa , etc.)



Periodo de aislamiento voluntario

- ☐ Se debe aislar durante más de 7 días desde el comienzo de los síntomas.
- ☐ Se debe aislar al menos durante 72 horas desde la bajada de la fiebre.
- ☐ Los síntomas aparte de la fiebre también necesita haber mejorado.

Se recomienda el aislamiento voluntario a menos que todas las condiciones mencionadas arriba estén cumplidas.



Consultar con el médico primero

Aquellos que tienen una enfermedad crónica o síntomas intolerables deben consultarse.

- ✓ Si los síntomas no son fuertes, pueden recuperarse en el hogar.

- ✓ Aquellos que tienen una enfermedad crónica o síntomas intolerables deben consultarse.

