

# 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の パンデミックから大切な人を守るための3つのステップ

病気のご家族などがいらっしゃる場合、ご自身だけでなく、その方も新型コロナウイルス感染症(COVID-19)から守らなければならないという気持ちから、ストレスを感じていませんか。

このパンフレットでは、**新型コロナウイルス感染から大切な人を守るために必要な3つのステップ**を紹介します。

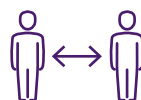


## STEP ①

## 感染予防を心がけましょう

新型コロナウイルス感染症自体は新しい病気ですが、次に挙げたような方法で**ウイルス感染を防げることが**わかっています。

- 他の人とは**2メートル以上の十分な間隔(ソーシャル・ディスタンス)**をあける。<sup>1</sup>



- 石けんと水で最低**20秒間手**を洗う。<sup>2</sup>



- 手で顔を触らない**ようにする。目や鼻、口も含む。<sup>3</sup>



- 咳やくしゃみをするときは、ひじや(望ましくは)ティッシュペーパーで**口と鼻を覆う**。使用したティッシュペーパーは、すぐに捨てる。<sup>3</sup>



- 皿、カップ、寝具、タオルなどは、**他の人との共用を避ける**。<sup>4</sup>



- テーブル、ドアノブ、照明のスイッチ、カウンターの上、電話、トイレ、蛇口など**頻繁に触るものは、消毒するなどして清潔を保つ**。<sup>4</sup>



- 発熱、疲労感、乾いた咳、たんを伴う咳など、感染による症状がみられないか注意する**。<sup>5</sup>



- 症状がみられた場合は、すぐに医師に電話連絡して指示を受けてください。**緊急事態でない限り、医療機関には直接行かないようにしましょう**。<sup>6</sup> 感染を広げてしまう危険性があります。



- 電話をかけるときは、**症状と既往歴を忘れずに伝える**ようにしましょう。

● 電話をかける前に、健康状態をあらかじめ書いておくとよいでしょう。

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● 忘れないように、医師の指示を書き留めておきましょう。

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_



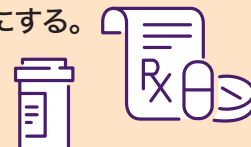
## STEP 2

# 今から必要な準備をしておきましょう

新型コロナウイルス感染症のアウトブレイク(感染爆発)に備えて、事前に準備しておかなければならないことがあります。以下に挙げた項目は、**処方されている薬や医療器材の管理、診療予約を行ううえで大切なポイント**です。

### 今しなければいけないこと

- 必要な薬が数週間分あることを確認する。<sup>7</sup>
- 処方された薬がなくなる前にかかりつけ医に連絡し、次の処方を受けるようにする。
- 外出できない場合、郵送で薬を受け取れるかを確認する。
- 受診する前に医療機関に電話をかけて診察時間などを確認する。<sup>6</sup>



- 新型コロナウイルス感染症のアウトブレイク中は安全上の理由から、予約した診察日・時間の変更される場合や、診察が電話やオンラインで行われる場合がありますので、事前に医療機関に確認しましょう。その際、ご家族の健康管理のために現時点で何ができるのか、また今後どのように感染を予防したらよいのか、相談してみてください。

ご自身が感染したときに備えて、ケアが必要なご家族のためにできることを以下に紹介します。これを参考にして必要な行動をとりましょう。

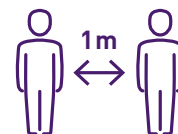
### 今から準備しておくこと

- もしご自身が感染したら、病気のご家族のケアを誰に頼むのかを決めておく
  - ケアを頼みたい方に連絡をとり、事前に承諾を得る
  - ケアを頼んだ方の電話番号をご家族の携帯電話にも登録し、すぐに連絡できるようにしておく
- 医療機関やサポートが受けられる地域の機関など、緊急連絡先リストを作成しておく
- 安全に隔離できる方法を決めておく



### ご自身になんらかの症状がみられたら

- すぐに医師に連絡する
- ご家族とはできるだけ別の部屋で生活する<sup>3</sup>
  - それが難しい場合は、少なくとも1メートルの間隔を保つ<sup>3</sup>
- マスクを着用する<sup>6</sup>
- 可能であれば、ご家族とは別の浴室を使用する<sup>6</sup>
- 換気をする
- ごみは密閉して捨てる



新型コロナウイルス感染症に関する最新情報については

厚生労働省の専用サイト

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html))や世界保健機関(WHO)のウェブサイト([www.WHO.int](http://www.WHO.int))をご参照ください。



## STEP ③

# 自分自身でも気をつけましょう

新型コロナウイルス感染症が流行している間は、これまでどおりの日常生活を維持するのは難しいかもしれませんが、身体的・精神的な健康を維持するためには、たとえ小さなことでも毎日続けることが大切です。

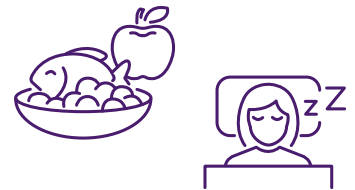
習慣にしていることをどのようにしたら続けていけるのかを考えてみましょう。

日常的に行っていること	感染症が流行している間にできること
毎日同じ時間に起床し、通勤する	いつもどおりの時間に起床し、通勤に使っていた時間を他のことに使きましょう
毎日同じ時間帯に三食をとる	ほぼ同じ時間帯に食事がとれるよう、その日の計画を立てましょう
友人や家族と交流する	メールやビデオチャットを使って交流しましょう

ご自身の心と身体の健康を維持することも大切です。以下に挙げた例を参考に、自分に合った方法を実践しましょう。

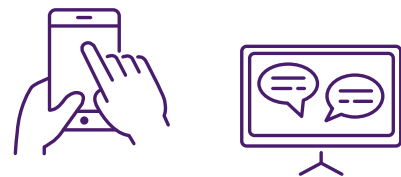
### 日常生活

- バランスのとれた健康的な食生活を維持する
- 十分な休息をとる
- ニュース番組は数(どのくらい観るのか)と時間を決めて視聴する
- その他(ここに書きましょう)



### 友人やご家族との交流

- ソーシャルメディアを使って友人とのつながりを保つ
- 仲の良い人たちと話したり、ビデオ電話をかけたりする
- 大切な人や大切なものの写真を飾る
- その他(ここに書きましょう)



### 余暇

- 音楽やオーディオブック(音声で聴く書籍)、ラジオを聴く
- インターネットやテレビなどの映像で、行ってみたい場所に自分がいるところを想像する(バーチャル旅行)<sup>8</sup>
- パズルをする、絵を描くなど、何か創造的なことをする
- その他(ここに書きましょう)



さらにサポートを受けたい場合は

医療機関または地域の患者団体に連絡してください

## 新型コロナウイルス感染症についての参考情報

### ■厚生労働省

- 帰国者・接触者相談センター：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokuyasessyokusya.html)



- 新型コロナウイルス感染症について：

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html#sankou](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html#sankou)



### ■世界保健機関(WHO)

- 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)一般向け特設ページ：

[https://extranet.who.int/kobe\\_centre/ja/news/COVID19\\_specialpage\\_public](https://extranet.who.int/kobe_centre/ja/news/COVID19_specialpage_public)



#### 参考文献：

1. Maragakis LL. Coronavirus, social and physical distancing and self-quarantine. <http://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-social-distancing-and-self-quarantine>. 2020年3月25日アクセス
2. Falco M. Common questions about the new coronavirus outbreak. <http://www.cancer.org/latest-news/common-questions-about-the-new-coronavirus-outbreak.html>. 2020年3月25日アクセス
3. World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. 2020年3月25日アクセス
4. Centers for Disease Control and Prevention. How to protect yourself & others. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>. 2020年3月25日アクセス
5. World Health Organization. Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019(COVID-19). 2020年2月
6. Centers for Disease Control and Prevention. What to do if you are sick. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>. 2020年4月5日アクセス
7. Centers for Disease Control and Prevention. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). Household checklist. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/checklist-household-ready.html>. 2020年3月25日アクセス
8. Centers for Disease Control and Prevention. Coping with stress. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>. 2020年3月25日アクセス

製造販売

(文献請求先及び問い合わせ先)

**ノバルティス ファーマ株式会社**  
東京都港区虎ノ門1-23-1 〒105-6333

ノバルティス ダイレクト

販売情報提供活動に関するご意見

TEL: 0120-003-293

TEL: 0120-907-026

受付時間：月～金 9:00～17:30 (祝祭日及び当社休日を除く)

TAS00520GK0001

2020年5月作成