

岩舟地域包括
支援センターから

高齢者の皆様へ



©2014 栃木市とち介

～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感染症って？

発熱、のどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、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考えられます。

日常生活で気をつけること

- ・石けんを使ってこまめに手を洗いましょう。咳エチケット（マスク着用、ハンカチ・ティッシュで口と鼻をおさえるなど）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。できるだけ人混みの多い場所を避けるなどより一層注意しましょう。

体力維持にも気をつけましょう！

★できる運動を続けましょう！

★栄養と睡眠をしっかりととりましょう！

※「新型コロナウイルス感染症高齢者として気をつけ

たいポイント(別紙)」を参考にしてください



感染したかもしれない時はどこに相談すればいいの？

栃木県新型コロナウイルスコールセンター

☎0570-052-092（24時間受付）

厚生労働省

☎0120-56-5653（フリーダイヤル）受付9時から21時（土日・祝日も実施）

