

生野区地域包括支援センター

包括だより



いくのくちいきほうかつしえんせんたー

生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

くくらし や く介護 の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

5月8日以降も感染拡大に備え

体調に異変を感じたら

～自分で検査、すばやく療養、医療機関のかかり方は？～

「新型コロナに感染したかも・・・？」と思ったら？

医療機関に行く前に

- ・あわてずに、症状や常備薬をチェック
- ・国が承認したキットを用いてチェック



【陽性だった場合】

症状が軽い場合は、自宅等で療養を開始しましょう

【陰性だった場合】

症状がある場合のマスク着用や、手洗い等の基本的な感染予防対策を継続しましょう

- ・重症化リスクの高い方（高齢者、基礎疾患を有する方、妊婦など）や、症状が重いなど受診を希望される方は、医療機関に連絡しましょう

（厚生労働省資料参照）

ご存じですか？！春バテ注意！！【春バテ】とは、春になると起こる体調不良

（疲れやだるさ、頭痛やめまい、落ち込みやイライラなど）のことをいいます。



●予防と対処法●

体を温める（38～40℃のぬるめのお湯で15～20分程入浴）

運動（ウォーキングなどの有酸素運動）



睡眠（十分な睡眠をとりましょう）

リフレッシュ（ストレスを感じた時はゆっくり休む）