



## これからの生活にむけて

日常を取り戻すためには、療養後もからだと心をより良い状況に保つことが大切です。また、皆さまの療養生活での経験は、これからこの病気と付き合っていくうえでとても貴重な経験です。そのためにおすすめすることを挙げてみました。この中からやってみようと思う事を選んで、取り組んでみて下さい。

### 1. 健康を取り戻すために、またはより健康になるために

- 日々の健康状態や今後の予定を記録しておく
- 調子が悪いときは家にいる
- 咳やくしゃみをティッシュで覆う
- 石鹸と水で頻繁に手を洗う
- 頻繁に触れる表面や物体を毎日掃除する
- 良好な個人の健康習慣を実践することの重要性を忘れず実践を続ける
- 栄養をとること、適度な運動、十分な睡眠を心がける
- 一日一回はしっかりと日光を浴びることを心がける
- 心身共に疲れたかなと感じた時は無理せず、早めに寝る
- 自分の仕事の仕方を振り返る（会議の持ち方、通勤の仕方、休日の過ごし方）
- リラックスができる時間を意識的に持つ
- お風呂に入って身体をほぐす
- 生活リズムを整える
  - \* 家族に関する特別なこと
- 予防接種など定期の予定を延期していることがないか確認する  
再開や実施していれば、出来る限り日常に近いスケジュールに戻す（特に子どもなど）
- 持病の薬は切れてないか、普段から必要なケアは継続できているかを確認する

### 2. 不安をなくす、または和らげるために

- 家族や友達とつながり、自分の懸念と気持ちを他の人と共有する
- 「不安」のコントロール方法を見つける
- 相談できる人、相談先の情報を得ておく
- 自分と家族の心の健康に注意する
- 自分が笑顔になるようなことをする
- 植物を育ててみる
- ラジオや日記、本などに親しむ

- COVID-19（新型コロナウイルス感染症）のニュースを見たり、読んだり、聞いたりするのを控える

### 3. 家族や周りの人とより良い関係をつくり、保つために

- コミュニティとのコミュニケーションラインを維持する（たとえば、ソーシャルメディアやメーリングリスト）
- 最近、連絡を取ってない人に連絡を取ってみる
- 自分の周りの人と様子を観察し合う、お互いに気付いたことを言い合う

### 4. 家族や職場などで、新型コロナウイルス感染症予防を一緒に考えるために 又は、新型コロナ感染症禍の自然災害に備えるために

- COVID-19（新型コロナウイルス感染症）に対する自宅、学校、職場での対策は効果的だったか、将来の効果的な解決策について話す
- 家族全員に必要な備えを考える
- 地域の集まりに積極的に参加し、予防や備えの重要性を他の人に知らせる
- こどもや家族がどのように対処しているかについて学校などと共有する、協力する
- 一日、一週間、一ヶ月、一年のスケジュールを振り返り、見直してみる
- 季節ごとの準備を整える（大雨に対する備えも含まれます）
- 好きな食べ物、好きな香り、好きな肌触りのものなど、自分の好みの物を見つけておく
- 自分に特別な物は少し多めに日頃から準備しておく（薬、アレルギー対応食、ケアグッズなど）