

自分や他の人が COVID-19 に感染しないように守ること (WHO より)

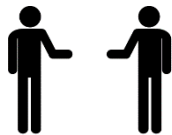
その2 高齢者編



基本は「手を洗うことと、人との距離を置くこと」

How? では、どんな風に?

- 1 咳やくしゃみをした後は手を洗う
- 2 マスクをしていない時にくしゃみをする際は、ティッシュか腕で口を覆う
- 3 人と2メートルほど離れる(お互いが手を伸ばしても届かないくらいの距離)



- 4 自分以外の人に触れる場所は、アルコールか塩素水で拭く(部屋・トイレのドアノブ、電気のスイッチ、冷蔵庫のドア、リモコン、パソコン、スマートフォンなど)

- 5 不要な外出や外での活動を避ける



- 6 友達や家族と毎日電話などで話して、社会とのつながりを保つ。スマートフォンのビデオ通話だと、お互いの顔も見え、グループでも話せます

Advice : older adults & people with underlying health conditions

Wash hands
Cough/sneeze into a flexed elbow or use a disposable tissue

Follow
distancing measures issued by local authorities

Clean & disinfect
frequently touched surfaces

Avoid unnecessary public activities
but **socialize** by phone every day with friends or family

World Health Organization #COVID19 #Coronavirus

仮訳・解説

聖路加国際大学教授

亀井智子