

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の発生中に メンタルヘルスと心理社会的に留意すること

感染リスクがある人々や
隔離されている方への
WHO からのメッセージ



準備しましょう

食べ物の出前・デリバリーの利用方法や医療が必要な時の要請の仕方など、もし必要になったら、どこでどのように実際の援助が得られるかを前もって知っておきましょう。

つながりを維持しましょう

保健所や医療機関から、感染拡大を封じ込めるために、社会との物理的接触を制限するよう勧告された場合は、電話や電子メール、ソーシャルメディア、テレビ会議を通じてつながりを維持することができます。必要に応じて、周囲の方や地域サービスにお手伝いをお願いします。

自分の生活リズムを整えましょう

なるべくいつもの生活リズムとスケジュールを守るか、新しい環境に合わせた時間割を用意して、規則正しく運動、掃除、毎日の家事をしたり、歌ったり、絵を描いたり、様々な活動をするようにしましょう。

自分の健康状態に注目しましょう

ストレスのある時は、自分のニーズや感情に注意を払ってください。あなたが楽しんでリラックスできる健康的な活動をしましょう。定期的に運動し、寝る時間を守り、健康的な食事を摂りましょう。検疫や隔離中でも自宅でも簡単に毎日できる体操を覚えて、運動能力を維持し、退屈をしのぎましょう。

正しい情報を得るようにしましょう

感染発生に関するニュースばかりが続くと、だれでも不安や苦悩を感じる可能性があります。信頼できる情報源または自治体保健当局の発表に基づく情報を、日々の決まった時間に求めて最新情報と実用的なガイダンスを得るようにし、不安に感じるうわさは、聞いたり、フォローしたりしないようにしましょう。



備考:



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services