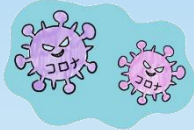


コロナ対策実施中



新型コロナ  
ウイルス  
感染症とは

ウイルス性の風邪の一種です。発熱や喉の痛み、咳が長引く(一週間前後)が多く強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多い事が特徴です。感染から発症までの潜伏期間は1日から12.5日(多くは5日~6日)と言われています。



飛沫感染とは

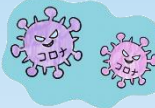
会話、咳やくしゃみで飛び散ったしぶきを吸い込む事で感染。

マイクロ飛沫感染とは

空気中の小粒子や飛沫が浮遊している状態。

接触感染とは

ウイルスに触れた手で鼻や口などを触る。



# コロナに負けない!

## 新型コロナ長期戦に向けた心と体づくり

新型コロナウイルス感染症の流行時には、日常の生活活動が制限され、運動不足、食事の不規則、気分の落ち込みなどが起こりやすくなります。これらの状態が続くと、フレイル(虚弱状態)が進行して、感染症にもかかりやすくなります。これからも流行が繰り返すと言われている中で、シニア世代のあなたが免疫力を保ちながら、心身ともに健康に過ごす為の生活のポイントを紹介しします。感染予防行動(3密を避ける・手洗い消毒・マスク・換気など)と合わせて、出来そうな事を考えて実行してみてください。

運動 食事	1 座っている時間を減らす	2 毎日筋トレとストレッチを	3 3密を避けて日中に散歩を	口腔ケア 心の健康	1 食事の前に「お口の体操」	2 毎食後、寝る前に歯磨き	3 水分補給もお口の手入れ
	1 しっかり食べて低栄養を予防	2 毎食、たんぱく質のおかずをとる	3 ビタミンDの多い食事と日光浴		1 人とのつながりを大切に	2 心のリフレッシュを	3 困ったときは支え合い

### ワクチン接種後も 続けよう感染予防!

換気を  
おこなっています

消毒を  
おこなっています

マスク着用を  
実施しています

この他にも感染対策実施しています

ワクチン接種後も新型コロナウイルスに感染する場合があります。

「かからない!」  
「うつさない!」 感染予防の継続を宜しくお願いします。

### 「3つの密」を避けましょう

- 「密閉」** 密閉空間にしないよう、こまめな換気を行きましょう。
- 「密集」** 密集しないよう、人と人の距離を取りましょう。
- 「密接」** 密接した会話や発声は、避けましょう。

朝、到着時、皆さん  
うがいを  
行っています。



座席は空間を  
開けて密を避けて  
座っています。



テーブル席では飛沫対策で  
パーティションを  
設置しています。



随時体験受付中!  
送迎も致しますので  
お気軽にお電話ください。



上田恵亮デイサービスセンター(下吉田)

〒800-0203

北九州市小倉南区下吉田3丁目1-3

Tel. 093-471-5201

営業時間

(9:30~16:45) (定休日:日・祝日)

