

当院総合診療科の玉井道裕医師が作成した

「新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書」を公開します。

新型コロナウイルスの基本知識、感染を防ぐためにやるべきことなど

イラストとともにわかりやすく解説しています。

特に感染症の影響で、メンタルの問題の影響力が大きいと言われています、生徒さんやご家族の皆さんもストレスがきつとあると思います。ひとりで抱え込まないでみんなで乗り越えましょう。

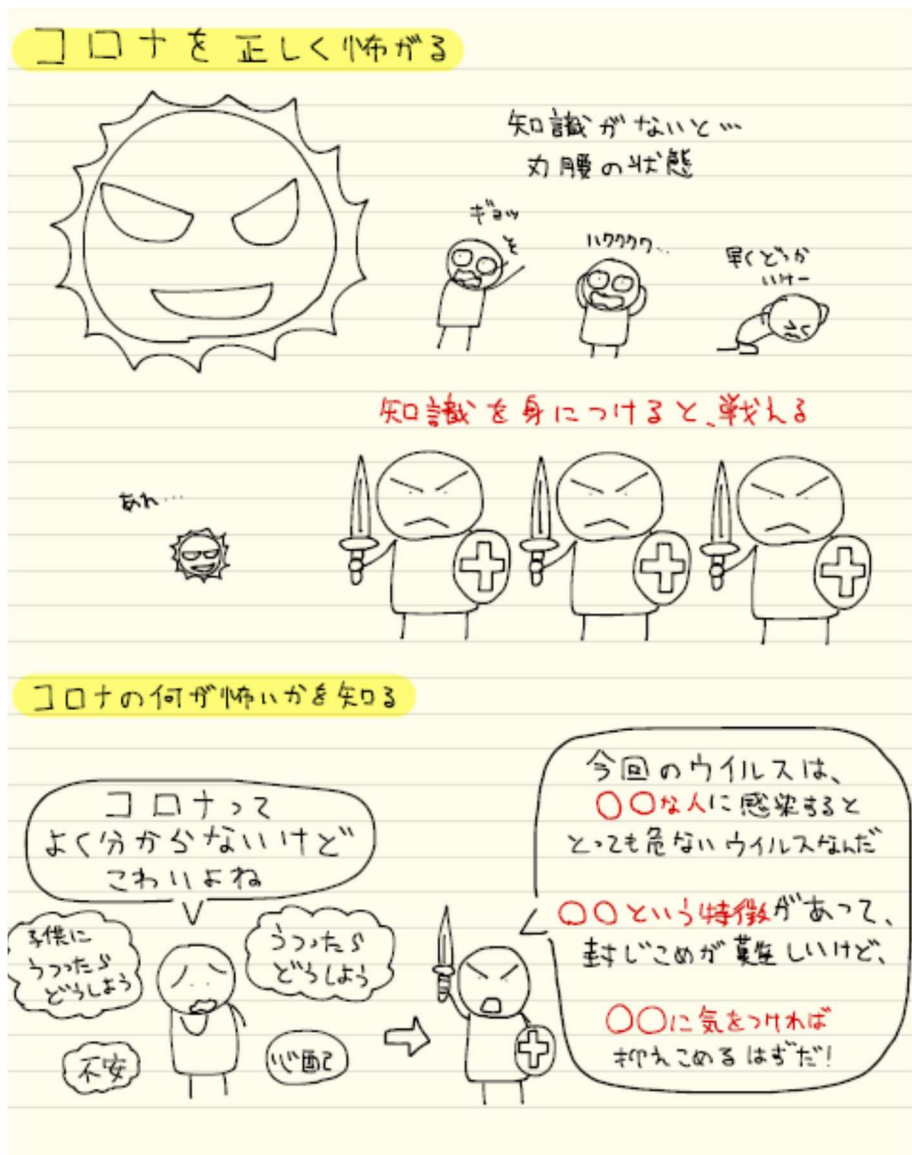
[新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書 - 諏訪中央病院](#)

[新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書（前編）](#)

[新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書（後編）](#)

[新型コロナウイルス感染をのりこえるための説明書（地方版）](#)

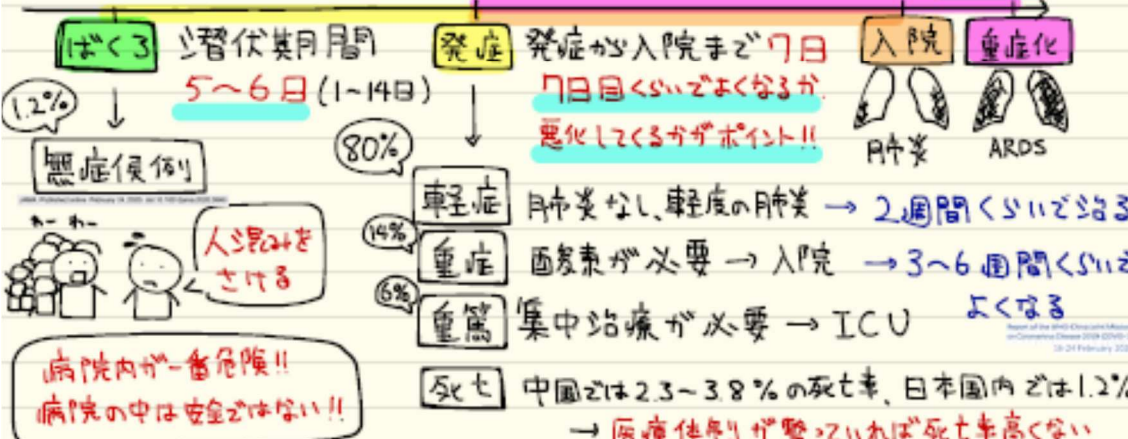
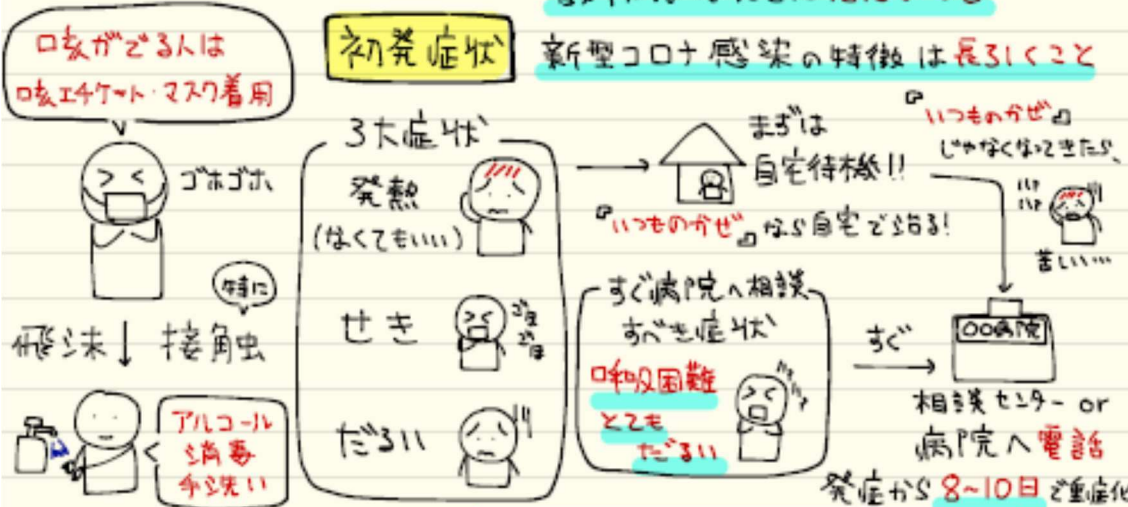
<説明書の抜粋>



新型コロナウイルス感染症について 一まとめ (6)

最初はほんとにただのせせ

新型コロナ感染の特徴は長らくこと



<注意すべき人々>

子供は重症化リスク(小)

高齢者(60+)は重症化リスク(大)

- 体調悪くなければ病院にはいかない
- ① 基礎疾患思あり (心血管系疾患、悪性腫瘍、呼吸器疾患、慢性腎不全、脳血管疾患、糖尿病 etc)
 - ② 免疫抑制薬投与中、抗がん剤使用中
 - ③ 高齢者(60+) ④ 女性 妊婦
- 体調が悪ければ「がまんせず」病院へ相談

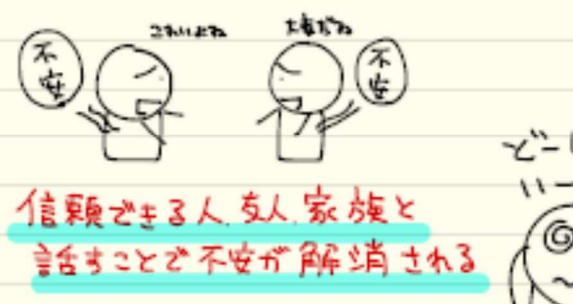
✓ 今の社会で起きていること

実はメンタルの問題が一番影響力が大きい

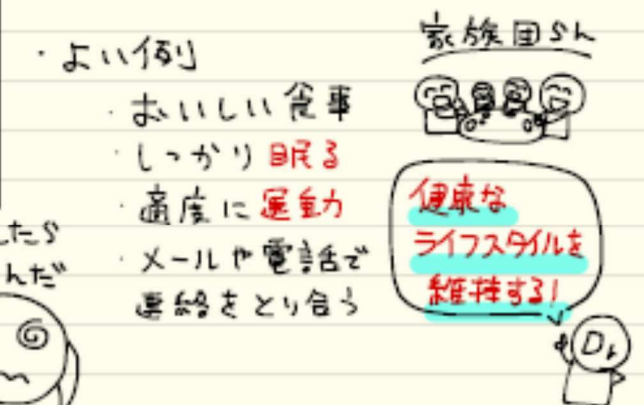
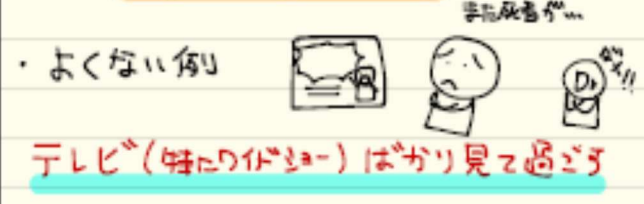


新型コロナウイルス感染症～コロナパニックを防ぐ～ (15)

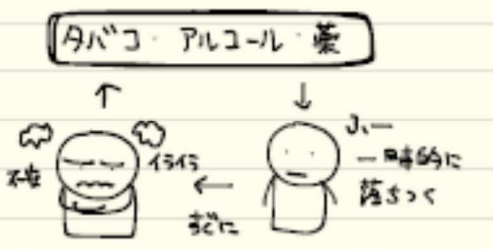
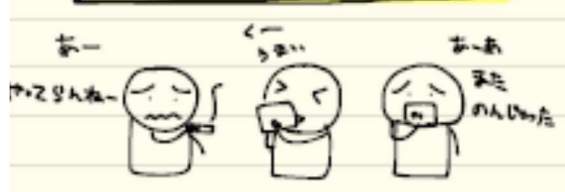
人と話す・連絡をとりあう



自宅で過ごす



お酒やタバコ、薬(睡眠薬)に頼らない



情報にまどわされない

