

## 感染症流行期にこころの健康を保つために —高齢者や基礎疾患のある方とご家族の方へ—

Content and design developed by:



Translated by:



こんなことで  
困るかもしれません・・・



感染症が流行している間は  
人と人とのつながりを持つて機会が  
減ってしまうので、高齢者、  
特に一人で住んでいる方や  
基礎疾患のある方は  
孤独や寂しさを感じることが  
多くなります。

Content and design developed by:



Translated by:



こんなことで  
困るかもしれません・・・



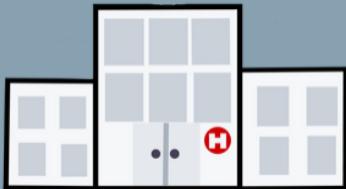
高齢者はテレビや新聞、ラジオなど慣れ親しんだ媒体から情報を受け取ることが多く、自分から役立つ情報や不安を和らげてくれたりする情報を調べるのが難しいこともあります。

Content and design developed by:

Translated by:

こんなことで  
困るかもしれません・・・

基礎疾患のある方は、  
この新たな感染症によって  
かかりつけの病院や施設で  
必要なケアが受けられない場合が  
あります。



Content and design developed by:

Translated by:



こんなことをおすすめします

家族や友人など周りの方々とのつながりを  
様々な形で保ちましょう。

直接会うことが難しければ、電話やメールなど  
も使ってみてはいかがでしょう。



Content and design developed by:



中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:





こんなことをおすすめします



色々な方法で信頼できる最新の情報や  
ニュースを手に入れるようにしましょう。  
噂や伝聞をうのみにして行動する前に、  
それが本当に正しいことか、  
近しい人にも聞いてみましょう。



Content and design developed by:

Translated by:



## ご家族の方へ

自分が信頼できる情報やニュースを  
その方に伝えたり、どのように正確な情報が  
得られるかを確認したりして  
サポートしましょう。



Content and design developed by:



Translated by:





## ご家族の方へ

かかりつけ医に受診できなくなった時のために、その方の自宅に薬や衛生用品が不足しないようにしたり、緊急時の助けの求め方を確認しておきましょう。



Content and design developed by:



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society



## ご家族の方へ

その方が必要正在していることや変調に対して  
気を配りましょう。例えば、不安な気持ちが  
体調に現れたり、いつもよりイライラして  
いることがあるかもしれません。  
早めに気づいてあげることが大事です。



Content and design developed by:



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS

中國紅十字會分會 Branch of the Red Cross Society of China

Translated by:



日本赤十字社