

新型コロナウイルス感染症に関連した体調管理について



新型コロナウイルス感染症の懸念から、お手持ちの電話やスマホから医療機関に相談、受診をすることができます。



- ① 受診しようと考えている医療機関が電話・オンライン診療を行っているか確認しましょう。ホームページを確認したり、直接電話で医療機関に問い合わせましょう。
- ② まずはかかりつけ医にご相談ください。かかりつけ医等をお持ちでない場合は、厚生労働省のホームページから電話・オンライン診療を行っている医療機関を検索できます。



こころの健康について意識し、セルフケアを行いましょう。



新型コロナウイルス感染症の流行拡大が、皆さんの日常生活に様々な影響を及ぼし、日々不安やストレスを感じていらっしゃるかと思います。心の健康を維持するために、皆さんには是非、セルフケアを心がけて頂きたいと思います。セルフケアとは、自分自身で行う健康管理対策です。

① 正確な情報を適切な量 得るようにしましょう。

情報源がはっきりしない、過度に不安をあおる情報とは距離を置きましょう。不確かな情報に振り回されないよう、情報を取捨選択することが大切です。正しい情報を基に、適切な対処行動をとれるようにしましょう。

② 「3つのR」を取り入れましょう。

「3つのR」とは、レスト（Rest：休息、休養、睡眠）、レクリエーション（Recreation：趣味、娯楽、気晴らし）、リラックス（Relax：ストレッチ、瞑想や音楽、アロマセラピーなどのリラクゼーション）を意味します。

日頃からこれらの「3つのR」を取り入れ、適度に休みを取って早めに対処しておくことが、こころの健康につながります。

③ 身近な人たちと繋がりを保ち、孤立を避けましょう。

日頃から電話やメール、SNS等を使用して人との繋がりを保ち、お互いの気持ちを話しましょう。心の不調があるようなら、一人で抱え込まず、主治医や相談窓口にご相談しましょう。

- 新型コロナウイルス感染症関連 SNS 心の相談 <https://lifelinksns.net/>
 - 新型コロナウイルス感染症関連心の電話相談 18時～21時30分 電話0120-556-338
 - こころのほっとチャット【新型コロナ関連】 相談時間 12時～16時（15時まで受付）
<https://www.tsunasou.jp/entrance/kokorohotchat2>
 - かながわ難病相談・支援センター 10時～17時（土日祝、休館日除く） 電話045-321-2711
 - こころの電話相談 17時～22時 月曜日～土曜日（受付21時30分まで） 電話042-769-9819
- ※相談窓口の最新情報については各ホームページや連絡先等でご確認ください。相談が込み合っている場合は、お待たせすることもあります。ご了承ください。