

新型コロナウイルス対策

COVID-19



SARS-CoV-2
severe acute respiratory syndrome coronavirus 2

ウイルス感染
予防対策

水分補給
手洗い洗顔
マスク
顔を触らない
Be Happy
栄養補給
運動
休息睡眠

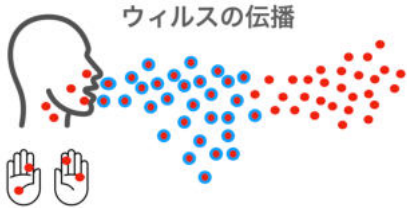
3密を避ける

エレベーター
密閉
密集
密接
会合
会食

症状

- 発熱
- せき
- 倦怠感
- 鼻水
- 吐き気
- 食思不振
- 嘔吐
- 下痢

ウイルスの伝播



接触 → 飛沫 → 空気

2 m

コロナウイルス残存時間

- エアロゾル 3 時間
- 銅板 4 時間
- ダンボール 24 時間
- ステンレス 2~3 日
- プラスチック

免疫増強

Nutrition
良質な栄養補給
ビタミンD3 ... 2000 IU/day 以上

Exercise
適度な運動を

Reduce Stress
メンタルストレスを減らす

Hydration
水分を十分摂取

Clean
手指、のど、口腔内、
顔面の洗浄を。室内換気。

Sleep
十分な睡眠

Keep Warm
体を冷やさない

コロナウイルスは、尿や糞便からも排泄されています。公共のトイレを使用するときには十分な注意を！



和食、地中海料理
青魚、納豆
海藻、緑茶
発酵食品



栄養サプリメント

- Vit D3 ... 2000~5000 IU/day
- Vit C 2~4 g/day
- 亜鉛 15~30 mg/day
- マグネシウム...100~300 mg/day
- 総合ビタミンミネラル
- オリーブ葉エキス
- クルクミン etc. vitd.info

受診目安「発熱37.5度4日以上」

新型肺炎相談窓口

厚生労働省の電話相談窓口
0120-565-653
午前9時~午後9時(土、日、祝日も対応)

都道府県・保健所などによる電話相談窓口
詳細 https://www.kantei.go.jp/jp/pages/corona_news.html

コロナウイルス検査は、ウイルス量がある一定値を超えないと陽性になりません。このため、軽症の方を検査することは無意味と考えられています。

