



正しく知って正しく防ぐ



新型コロナウイルス感染症

新型コロナウイルスの
主な感染経路

飛沫感染



感染者のせきやくしゃみ
からウイルスが拡がる

コロナに
負けない
からだを
つくりましょう

接触感染



ウイルスのついたものを
直接的または間接的に
触ることで感染

しっかり食べて【低栄養】を予防

高齢になると食欲が減退し、あっさりしたやわらかいものを好ぶようになるため、食事に偏りが生じます。こうした食生活を続けると、たんぱく質やエネルギーが不足するリスクが高まります。また、ビタミンやミネラル類、食物繊維も不足する傾向があるので注意しましょう。

主食と主菜をしっかり

肉・魚・卵など主菜は、たんぱく質を多く含み筋肉や内臓の機能を維持します。ごはん・パン・めん類など主食（糖質）は、エネルギー源となります。



牛乳や果物で不足を補う

牛乳・ヨーグルト・チーズなどの乳製品や果物などを感触にして、不足しがちな栄養素を補いましょう。



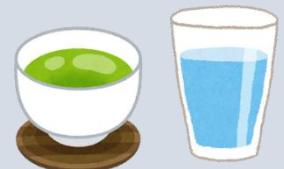
一日三食を基本に

一回に食べる量が減るので、1日に必要なエネルギーやたんぱく質をとるために、1日三食を基本に



水分補給も忘れずに

高齢期はのどが渇きにくい傾向があるので、食事時や入浴前後、就寝前などに水分補給をしましょう。

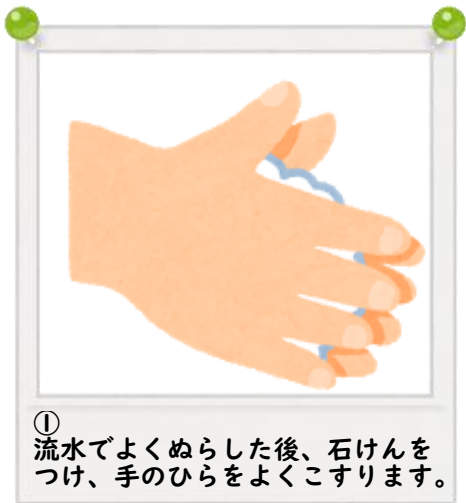


「手洗い」と「咳エチケット」

外出先からの帰宅時、調理の前後、食事前などこまめに「手洗い」をしましょう。
また、咳やくしゃみをする際の「咳エチケット」も心がけて感染の拡大を防ぎましょう。

◆ 正しい手の洗い方

手洗いの前に、爪は切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう。



せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよくふきとって乾かします。

◆ 3つの咳エチケット

人が集まる場所で守りましょう。



◆ 正しいマスクの着用

