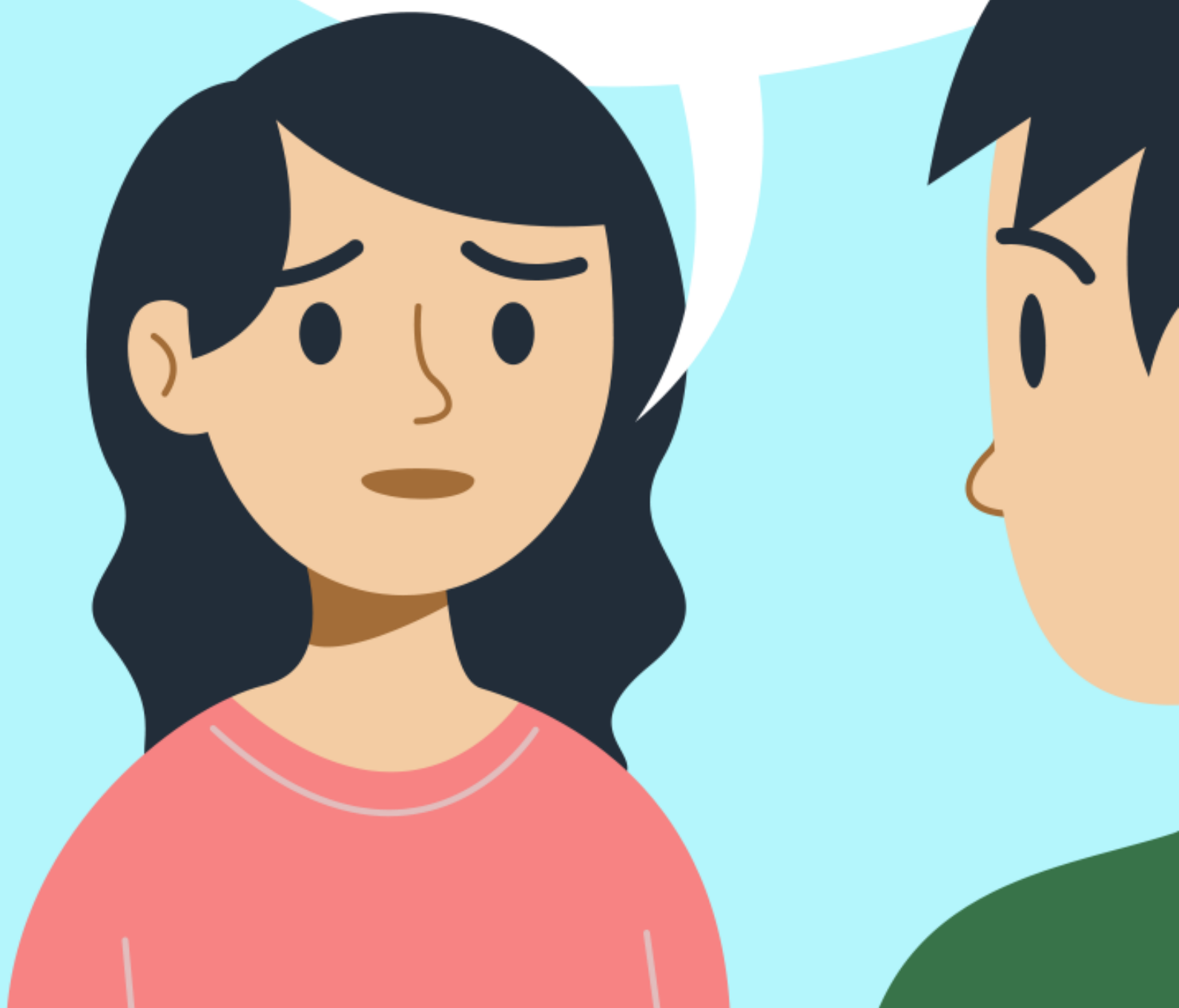


Week 1

このような状況
では、不安や恐
怖を感じるこ
とは普通のこ
とです。

自分の気持ちを
他の人に話す
ことで、不安
を和らげられ
ます。

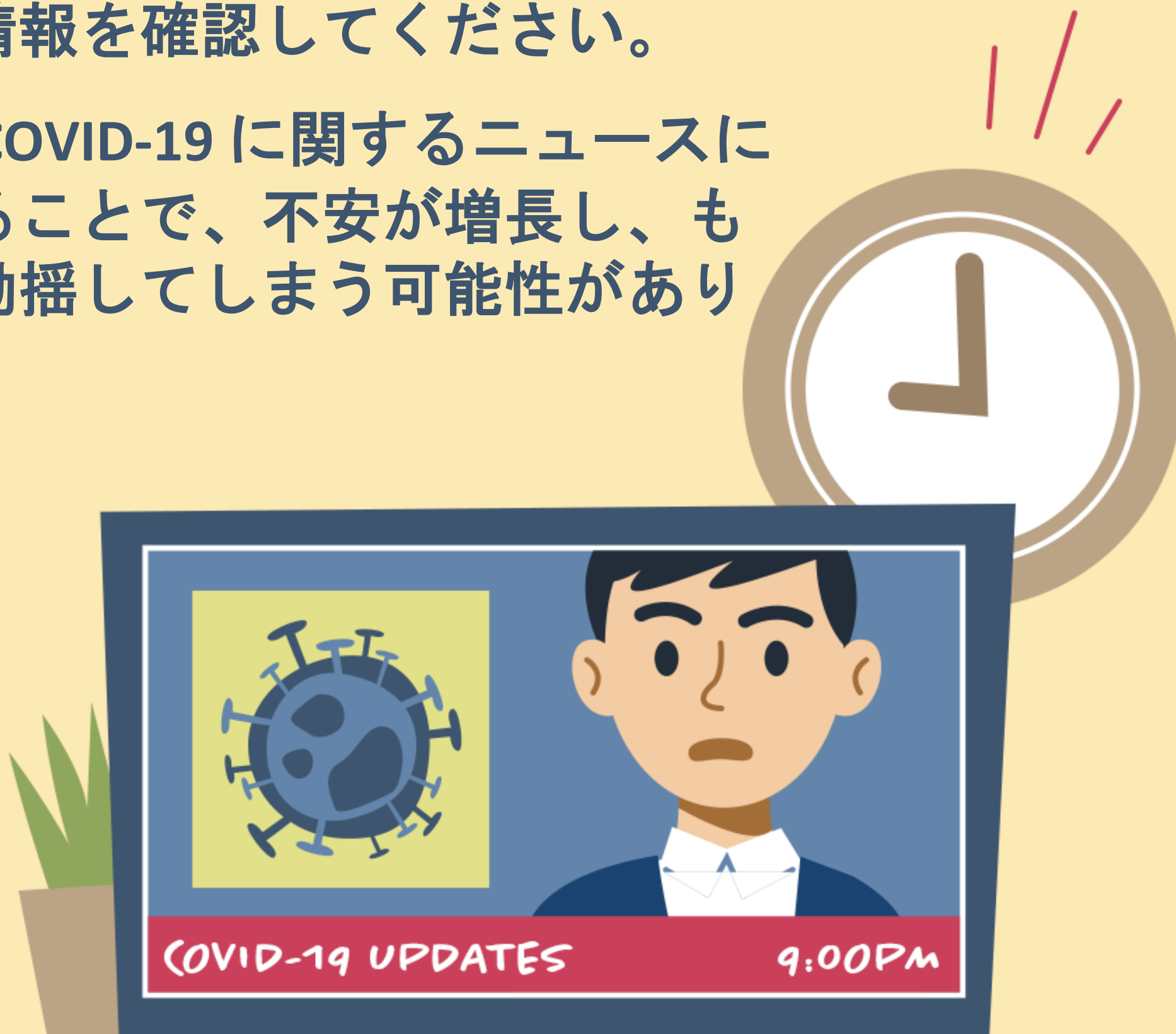
I'M WORRIED.
不安なの



#MentalHealth #COVID19 #coronavirus

決まった時間にだけ COVID-19 に関する情報を確認してください。

常に COVID-19 に関するニュースに触れることで、不安が増長し、もっと動揺してしまう可能性があります。



#MentalHealth #COVID19 #coronavirus



COVID-19 から自分自身と大切な人を守る方法はシンプルです。

- 
- 
- 
- 頻繁に手洗いをする
 - 咳やくしゃみは手ではなく、肘の内側でおさえる
 - 目、鼻、口に触らない
 - 人が集まる催しは制限し、混雑した場所で過ごす時間を減らす
 - 体調を崩している人との濃厚接触を避ける
 - 頻繁に人が触る物やその表面を消毒し、清潔にする

#MentalHealth #COVID19 #coronavirus

Week 2

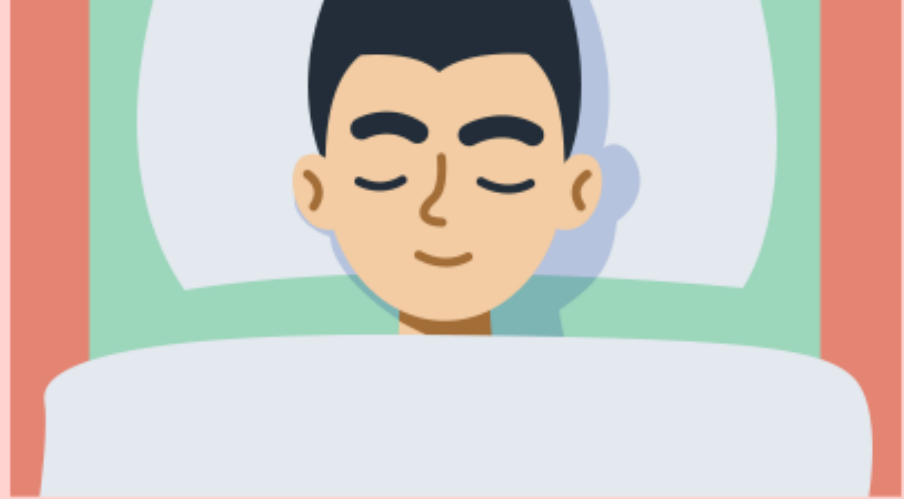
HELLO!
こんにちは！



COVID-19 流行対応の最前線での仕事には、多くのストレスや困難が伴い得ます。精神的に余裕がなくなったり、ストレスを感じることは普通のことです。

信頼する人に自分の気持ちを話すことは、あなたの助けになります。

#MentalHealth #coronavirus



COVID-19 と最前線で闘
う方々へ：
十分な休憩と睡眠、健
康な食事と運動、仕事
の合間に家族や友人と
連絡を取り合うことは、
あなたの #メンタルヘ
ルスを保つのに役立ち
ます。



#COVID19 #coronavirus

医療従事者の方へ

タバコ、アルコール、薬物などのストレス対処法は避けましょう。

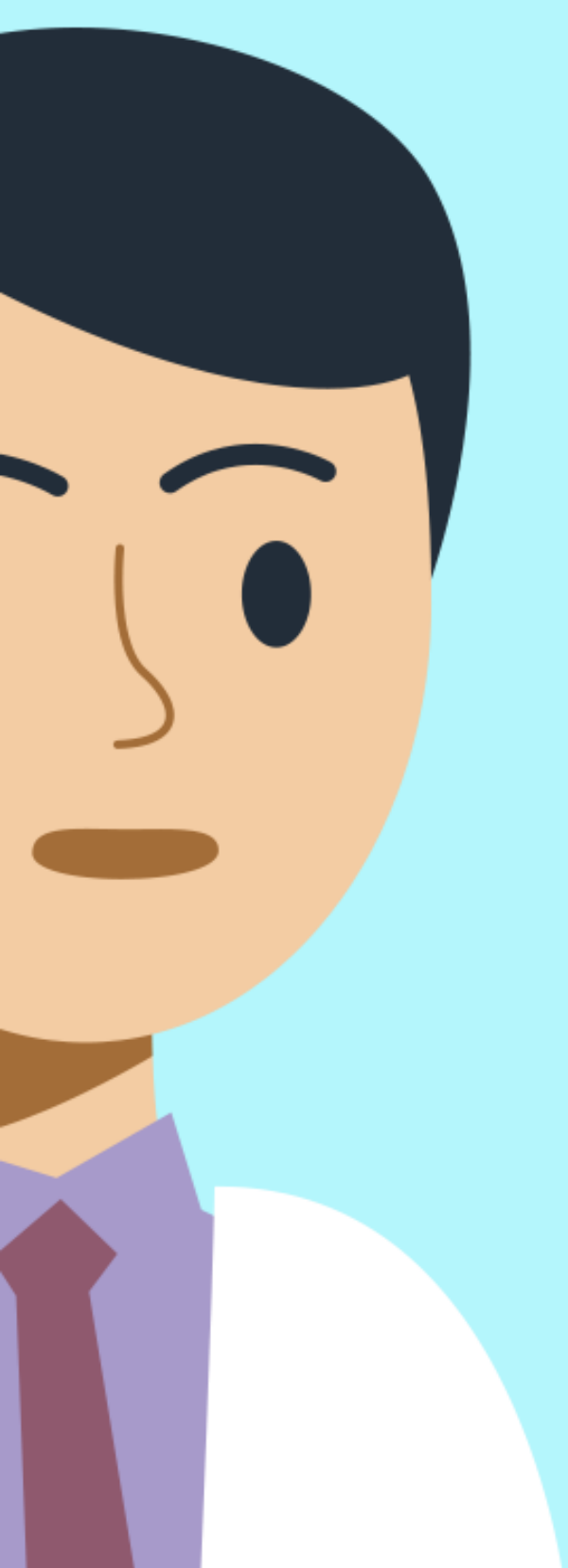
あなたの心身の健康を害する可能性があります。



**World Health
Organization**

**#COVID19
#coronavirus**





COVID-19 対応の最前線に
いることで、家族や友人、
他の医療従事者からでさえ
も、不必要な偏見を持たれ
ることがあるかもしれません。
これはとても辛いこと
です。

上司や同僚に自身の経験を
話してみてください。同じ
経験をしているかもしれま
せん。お互いを支え合いま
しょう。

#MentalHealth #coronavirus

医療施設のチームリーダーや経営者の方へ

職員には、ストレスが高い業務と低い業務をローテーションで組んでください。

経験の浅い職員には経験が豊富な同僚をペアにしてください。この対応は、サポートの提供、ストレスのモニタリング、そして安全措置の強化につながります。

#メンタルヘルス



World Health
Organization

#COVID19
#coronavirus



医療施設のチームリーダーや経営者の方へ

職員が#メンタルヘルス・心理社会的サポートへのアクセス方法を理解していることを確認し、サポート利用を促してください。

#メンタルヘルス



World Health
Organization

#COVID19
#coronavirus



Week 3



市民団体や町内会などの地域社会の資源を活用して、メンタルヘルスの症状がある人々に、心理社会的支援を提供することができます。

私たちひとりひとりが、地域のメンタルヘルスを維持する役割を持っています。

#メンタルヘルス

#COVID19 #coronavirus

基礎疾患がある方へ

基礎疾患がある場合は、使用中のすべての薬を入手できるようにしてください。サポートが必要な場合は、保健福祉の関係者に聞いてみてください。



World Health
Organization

#COVID19
#coronavirus



子どもにとって
COVID-19 を理解する
ことは難しいかもしれ
ません。

子どもたちには、わか
りやすい言葉で優しく
説明してください。ま
た、歌やダンスなどを
通じて、健康的な習慣
を身につけるよう促し
てください。

こうすることで、子ど
もたちはもっと安全だ
と感じるでしょう。



#mentalhealth #coronavirus

子どもの保護者の方へ

子どもたちが、恐怖や悲しみなどの感情を前向きに表現する方法を見つけられるよう手助けをしましょう。

感情の表現の仕方は、子どもによってそれぞれ違います。



World Health
Organization

#COVID19
#coronavirus



高齢の方は、COVID-19 で外出できない中で、他の人とつながることが難しいかもしれません。電話、メール、SNSを通じて定期的に連絡を取り、安心感をもてるよう、周りの人たちが手助けをしましょう。



#mentalhealth #coronavirus

高齢者を介護をしている方へ

高齢の方には簡潔な言葉で、現在の状況や感染のリスクを減らす方法を共有してください。認知機能の低下がある人にも、そうでない人にも、分かりやすい言葉を使うよう心がけてください。



World Health
Organization

#COVID19
#coronavirus



元気ですか？

HOW
ARE
YOU?



特に高齢の方や一人暮らしの方は、外出できない環境で孤独を感じているかもしれません。

孤独感は身体的・精神的健康の悪化につながる可能性があります。SNS、電話、そしてオンライン上のコミュニティを通して、知り合いと連絡を取り合い、#メンタルヘルスを保ちましょう。

#メンタルヘルス

#COVID19 #coronavirus

Week 4

いま経験しているストレスや苦痛は、うつ病のリスクを高める可能性があります。

悲しみや絶望感を感じたり、自分を傷つけたくなったりした場合は、メンタルヘルスの専門家、または信頼できる人に、あなたの感情を話してください。あなたの助けになります。

#メンタルヘルス

CAN WE
TALK?

いま話せる？

SURE!!!
もちろん！！



#COVID19 #coronavirus



もし、あなたの周りで COVID-19 によって絶望感や自傷行為につながる感情を抱えている人がいたら、彼らと話してください。

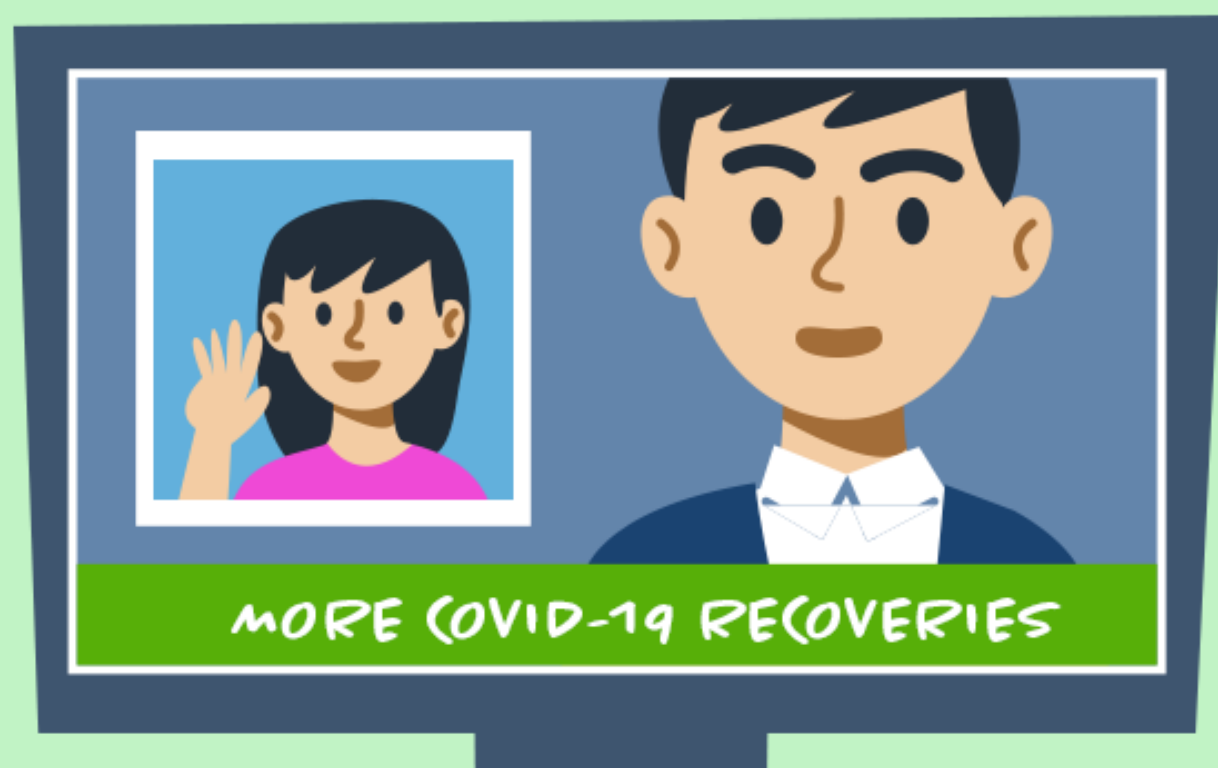
自殺について話すことは、自殺の可能性を高めることにはつながりません。精神的に苦しんでいる人が気持ちを整理し、ストレスをやわらげる助けになります。

#MentalHealth #coronavirus



毎日、多くの人が COVID-19
から回復しています。

連絡を取り合い、前向きな情
報を共有して、お互いに励ま
し合いましょう。



#MentalHealth **#COVID19**