



《おうちで過ごそう！》

こんにちは。お元気でお過ごしでしょうか？今度の新型ウイルスってインフルとは違うので侮らないで！20代の若者でも感染しています！高齢で持病もちの方だけが危険だと思いませんか？SARSのようにすぐに発熱して症状が出るとわかりやすいけど潜伏期間が長くて症状が出るのが遅いからやっかい！まさか自分が陽性とわからずに他の人に知らないうちに感染させてしまうことも…。それによる精神ストレスも大きいようです。



感染を避ける為、3密（密閉、密集、密接）にならないよう気を付けよう！

なぜPCR検査を制限してなかなか受けられないようにしているのか？疑わしい人、全て検査してほしいが・・・諸外国に比べて日本はICU（集中治療室）が少ないので感染者が増加して医療崩壊にならないように願うばかりです。

自分たちが一人一人ちょっとの間、我慢して早く終息できるように、安心して過ごせる世の中に早く戻ってほしいと思います。



今自分が出来ることを一つ一つ増やしていこう！

皆がしっかりと意識をもって新型ウイルスに立ち向かえる力をつけていたらよいと思いませんか？今、出来ることにも書きましたように手洗い（石鹸で30秒以上）、うがい、マスクと自己治癒力アップのために基礎体力をつけよう！体を冷やすと免疫力は低下するので温かいものをとる！十分な睡眠とバランスの良い食事が大切！発酵食品は良いですね。（^）
今の若者がなぜ感染するのか？老人より基礎体力があると思うのに？ファーストフード等が多くミネラルが入らないだけでなく自分の体内から、かえってミネラルが消耗されます。睡眠不足に気をつけてビタミンや栄養素（ミネラル）をとって体の調子を整え、免疫力アップしませんか！喉の粘膜を常に潤して乾燥させないこともウイルスが侵入して肺に入り込むのを防ぐのに良いと思いませんか！潤うマスクを！

緊急事態宣言が全国に拡大されました！

厚労省では、症状は発熱や呼吸器症状が1週間前後続くことが多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いと言われています。こんな症状が少しでもあるとまずは疑ってみて！

味覚、嗅覚異常。発熱、咳、倦怠感（強いだるさ）。発熱しない方もいるし発熱後、2～3日でおさまる方もいるので動いて感染拡大することも！再度、発熱や様々な症状がしばらくたつて出たりするので安堵したり、心配したりとやっかいです。すぐに症状が出ないので自分がり患していると思わず、出歩き、感染拡大しやすいのです。

おうちにいよう！（必要最低限の外出に！）感染拡大を防ぎましょう！

人と人の接触を避けて早く新型ウイルスの鎮静化をはかろう！