

# COVID19対応における wellness action



## 受容

何に対して不安や恐れを抱いているかをリストアップし、  
生活の変化やこの現状を受け入れましょう  
しかし、これは私たちが成長するチャンスです  
私たちはこの不安や恐れをコントロールできます  
そして自分自身を労わりましょう

## セルフケア

少しでも外の空気を吸いましょう  
体に良いものを食べましょう  
適度な運動を心がけましょう  
眠れる時は寝ましょう  
家族や友達に連絡しましょう  
COVID19について考えない時間を作りましょう

## 情報のコントロール

信頼できるニュースを取り入れましょう  
SNSのチェックやスクリーンタイムを制限しましょう  
雇用補償に対する情報を入手しましょう

## 安全管理

院内のユニフォームは家に持ち込まないようにしましょう  
家族に会う前にシャワーを浴びましょう  
高齢者や感染リスクのある人との接触は最低限にしましょう  
院内では電話はビニール袋に入れましょう  
勤務が終わったら聴診器、ペン、IDカードなど消毒しましょう  
PPEの着脱をしっかりと身につけましょう  
とにかく手を洗いましょう

## メンタルケア

メンターやバディなどを作り、サポート環境を整備しましょう  
効果的な訓練を受けましょう  
自分ができていることに集中しましょう  
次の行動に移る前に一呼吸おきましょう  
自分自身をしっかりと充電しましょう  
感謝の気持ちを表しましょう  
自分を客観的に評価し、医師の診察が必要な場合は無理せず受診しましょう