

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