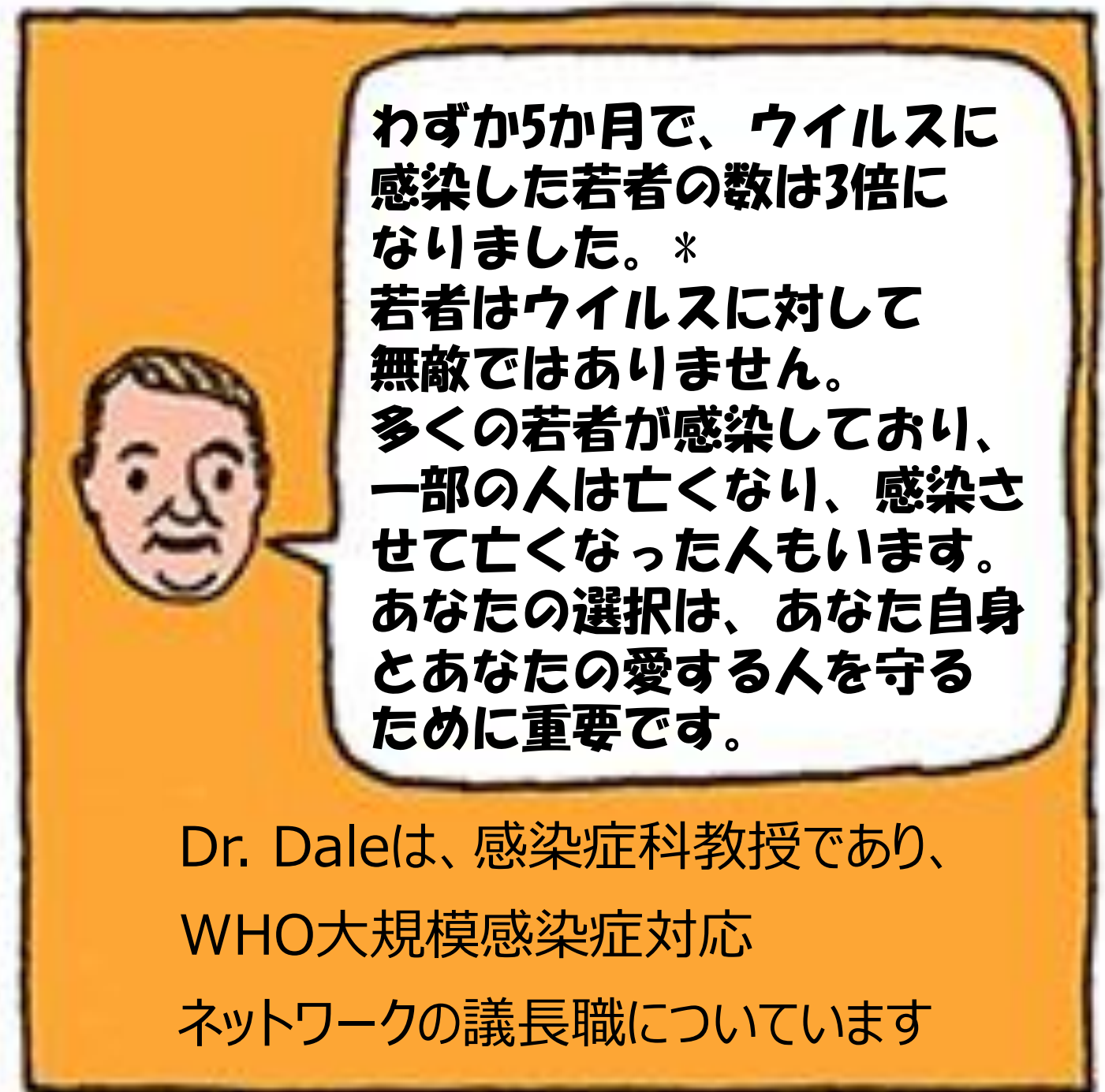


COVID-19クロニクル

#68:若さは 無敵ではない

GOARN | 2020 YEARS



Dr. Daleは、感染症科教授であり、WHO大規模感染症対応ネットワークの議長職についています

*世界保健機関による分析に基づいています。

COVID-19クオニクル

#69: 慎重な手順

GOARN | 2020 YEARS

これまで多くの
危険を乗り越えて
きました。

そして、この橋を
渡れば家に帰れます！



再び普通の生活に戻れます！
待ちきれない！



CRACK!!



ふっ！わかりました…
速く動いても、着きません。



ゆっくり慎重に…
すべての行動に注意する
必要があります。

通常の生活を再開するには、
慎重な措置をとることが
重要です。
達成したことをすべて失う
ことのないように、規制緩和
は、ゆっくり慎重に進める
必要があります。



Dr. Daleは、感染症科教授であり、
WHO大規模感染症対応
ネットワークの議長職についています

COVID-19クオニクル

#70: 価値がある

GOARN | 2020

マスクはいつもメガネを曇らせるので嫌いです。



何度か着用するのを忘れてしまい、家に帰るのに、ジョギングする必要がありました。



食事中にトイレに立つにもマスクをつけるなんて本当に面倒。



マスクを着用することで感染リスクを抑え、安全を保つことができます。しかし、不便です。



マスクの着用は面倒かもしれませんが、この「新しい常識」に慣れましょう。手指消毒と安全な距離を保つことは、ウイルスの蔓延を防ぐ最も効果的な方法の一つです。



Dr. Daleは、感染症科教授であり、WHO大規模感染症対応ネットワークの議長職についています

COVID-19クオニクル

#71: 在宅勤務を
健康に保つ

GOARN | 2020 YEARS

✕

机の高さが低いと、下を向く必要があり、
首の痛みを引き起こす可能性があります。


✕

このような姿勢で作業すると、クッションでは
背中を護ることはなりません。
長く続けると、腰痛を感じるがあります。

○

パソコン画面を目の高さに保ち、膝を90度
に曲げ、足を床に平らにしておくことをお勧め
します。

○

毎時間数分、歩いたり簡単な運動を
してください。これにより、糖尿病や心血管
疾患のリスクが軽減され、筋肉の緊張も
緩和されます。

「新しい日常」として在宅勤務
の必要がありますが、
正しい姿勢と、適度に運動
した状態を維持することが、
身体への負担をかけない重要
なことです。

Dr. Daleは、感染症科教授であり、
WHO大規模感染症対応
ネットワークの議長職についています