

COVID-19 中の健康的な生活

COVID-19 におけるパンデミック中、多くの人の日常ルーティンが変化しています。健康管理が難しくなったり感じる人もいるでしょう。アクティブに過ごし、きちんと食べることを考えることは、今まで以上に重要です。パンデミック中の健康管理について知りましょう。

COVID-19 に関して新たな情報や根拠が絶え間なく出てきています。これは、直近の発見や更新に基づいて、助言は変わる可能性があることを意味しています。このページおよび下記情報を継続的にチェックし、助言の変更を確認しましょう。

パンデミック中の健康維持に関してもっと探ってみましょう。

COVID-19 中の健康的な食事

健康的な食事は、免疫システムを強くし続け、病気や持病のリスクを下げるために不可欠です。もし健康障害がある場合、引き続き、医療提供者および管理栄養士から勧められている食事を取ってください。健康的な食事に関する詳細は、下記をご覧ください。

- [COVID-19 によるパンデミック中きちんと食べる](#)

COVID-19 中の運動

運動は、健康全般で重要な役割があります。運動は、現在の COVID-19 によるパンデミック中のストレスを管理するのに役立ちます。多くの人が自粛しているため、運動を続ける方法を見つける必要があります。特別な器具や広い場所がなくても自宅のできる[推奨される運動を見つけましょう](#)。アクティブでいることに関する詳細は、下記をご覧ください。

- [COVID-19 中の運動](#)

けがの予防

けがは緊急処置室への訪問を引き起こす主な原因の一つです。これらのけがの多くは、予測でき、予防することができます。パンデミック中、家族と室内で過ごしたり、外出する間安全でいることは重要なことです。そうすることによって、あなたや家族がけがをする可能性を軽減できます。けがの予防についての詳細は、下記をご確認ください。

- [病気およびけがの予防に関するリソース](#)
- [けがの予防](#)

COVID-19 中の慢性の健康障害の管理

慢性の健康障害がある場合、自分の体を大事にすることは大切です。COVID-19 に感染しないようにする対策を取り、症状がある場合何をすべきか知りましょう。健康的な食事とアクティブでいることは、健康を維持し、合併症を避けることにつながります。特別な慢性健康障害および COVID-19 に関する情報は、下記リンクをご覧ください。

- [関節炎学会:COVID-19 と関節炎](#)
- [カナダ喘息学会:コロナウイルス \(COVID-19\)と喘息](#)
- [BCCDC:慢性健康障害を持つ方向け Covid-19 情報](#)
- [ブリティッシュコロンビア州肺協会:COVID-19](#)
- [クローン結腸炎および結腸炎カナダ:COVID-19 および IBD](#)
- [カナダ糖尿病会:COVID-19 および糖尿病に関するよくある質問](#)
- [心臓発作:コロナウイルス、心臓病、発作](#)
- [BC 腎臓エージェンシー:新型コロナウイルス \(COVID-19\) – 腎臓病](#)
- [カナダ骨粗鬆症会:COVID-19 中の骨の健康](#)

アルコールの使用とその他薬物の使用

COVID-19 によるパンデミック中は、多くの人々の退屈、ストレス、不安を増大させました。これらの不確かな時代は、人々をアルコールへ向けさせます。薬物使用と依存症に関するカナダセンター(CCSUA)による最近の報告では、54 歳以下のカナダ人がパンデミック中自宅でいつも以上にアルコールを摂取していることが分かりました。CCSUA はまた飲酒に関するリスクの軽減の仕方についての実用的アドバイスを提供しています。これらの不確かな時代のストレス、薬物使用の管理についてのガイダンスは下記をご確認ください:

- [薬物使用と依存症に関するカナダセンター:カナダの低リスク飲酒ガイドライン \(PDF, 614KB\)](#)
- [薬物使用と依存症に関するカナダセンター:Covid-19 中にストレス、不安、薬物使用に対処する](#)
- [薬物使用と依存症に関するカナダセンター:COVID-19 中のストレス、不安、薬物使用を管理する:医療提供者に関するリソース](#)
- [メンタルヘルスと物質の使用](#)

COVID-19 と性交

COVID-19 ウイルスは、唾液、呼吸器液、尿、糞便で見つかっています。SARS-CoV-2 として知られるウイルスは、膣液では検出されていませんが、COVID-19 ウイルスは、精液で検出されており、ウイルスは性感染する可能性があるか判断するには、さらなる研究が必要とされています。咳やくしゃみをする人が 2 メートル(約 6 フィート)以内にいる場合、ウイルスは感染する可能性があります。また、汚染された表面に触れ、顔、目、鼻、または口に触れることによってうつることもあります。あなた自身があなたの最も安全な性交相手であり、その次に安全な相手はあなたと一緒に住んでいる人です。

気分が問題がなく、COVID-19 の症状がない場合は、性交を行ってもいいでしょう。気分がよくない場合、性交は控えましょう。詳細は下記をご覧ください：

- [BCCDC:COVID-19 と性交](#)

喫煙および電子タバコによる喫煙

喫煙は、心臓病および肺がんといった健康上の問題のリスクを増やします。それは、また COVID-19 との合併症のリスクも高めます。禁煙はあなたの健康を改善し、これらの病気から死ぬ可能性を減らします。喫煙についての詳細は、下記をご覧ください：

- [BCCDC:電子タバコによる喫煙、喫煙および COVID-19](#)
- [慢性閉塞性肺疾患](#)
- [禁煙](#)
- [電子タバコによる喫煙](#)

COVID-19 期間の子育て

パンデミック中の子育ては困難な場合があります。妊娠中または授乳中の場合は、自身の健康と赤ちゃんの健康について質問があるかもしれません。子供は退屈し、友達に会いたがりません。子供は、最近の変化や制限に関して怖がるかもしれません。パンデミック中の乳児と母親の健康、並びに子育ての手助けについての詳細は下記をご覧ください。：

- [子供、若者および家族と COVID-19](#)

最終更新：2020 年 5 月 28 日

COVID-19 中の健康な生活の健康機能で提供されている情報は [BCCDC から採用されています:COVID-19 と性交](#) ページアクセス、2020 年 5 月 27 日。

HealthLinkBC ファイルトピックスに関しては、www.HealthLinkBC.ca/healthfiles をご覧いただくか、最寄りの公衆衛生機関をお尋ねください。緊急を要しない健康情報および助言については、www.HealthLinkBC.ca をご覧いただくか、**8-1-1**(フリーダイヤル)までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1**までお電話ください。依頼に応じ、翻訳サービスは130以上の言語で利用可能です。