

# 新型コロナウイルス感染症により療養中の皆様へ

## 1日も早い回復に向けた栄養管理についてのお知らせ

ご自宅にて療養中の皆様、建設国保よりお見舞い申し上げます。1日も早い回復を願っております。まずは休養と栄養が大切です。ご自分の状態に合わせ、無理なく栄養を摂るようにしましょう。ぜひご参考にしてください。

### 初期(発熱や症状がありつらい時)に摂りたい食材

- ①水分をたくさん飲みましょう (発熱で水分が奪われているため)
- ②消化が良いものを食べましょう (消化機能がおちているため)  
水、ポカリ、麦茶、おかゆ、そうめん、うどん、みそ汁、フルーツ缶詰、ゼリー、野菜ジュース、たまご、果物、豆腐、豆乳(食物性たんぱく質が消化がよい)



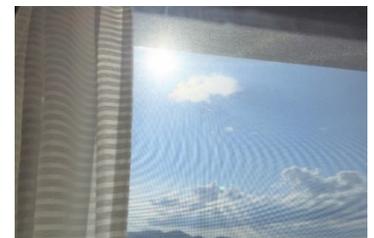
### 回復期(発熱が落ち着き症状が改善してきた頃)に摂りたい食材

- ①たんぱく質をたくさん摂りましょう (たんぱく質を消費したため)
- ②ビタミンDを摂りましょう (免疫力をアップするため)  
魚肉ソーセージ、親子丼、缶詰(サバ、ツナなど)、卵類、鶏肉、豚肉、さけ、いわし、チョコレート、ナッツ類、納豆(免疫力アップ)



日光を浴びるとビタミンDが増え回復力がアップします。

ビタミンDを高めるには日光を浴びることが大切です。  
外出は出来ませんが、カーテンや窓を開け、日光を取り入れましょう。  
気分転換にもなります。



### 新型コロナウイルス感染症傷病手当金の特別支給を受給出来ます

●申請対象者:新型コロナウイルス陽性が確認された組合員本人

●必要書類:自宅や施設療養の場合

①傷病手当金支給申請書:1枚目を記入してください。2枚目への記入は必要ありません。

②宿泊・自宅療養証明書等:陽性の日付と療養を要した期間が記載されている証明書

入院の場合

①傷病手当金支給申請書:1枚目を記入してください。2枚目には医師の証明が必要です。

