

インフルエンザに注意



かからない!

- ・手洗いを心がける
- ・人混みを避ける
- ・十分な栄養と睡眠をとる
- ・予防接種を受ける

うつさない!

- ・咳エチケット*¹を守る
- ・体調が悪いときは、無理せず休む
- ・発症した後5日を経過し、かつ、熱が下がった翌日から2~3日はゆっくり休み、人との接触を避ける

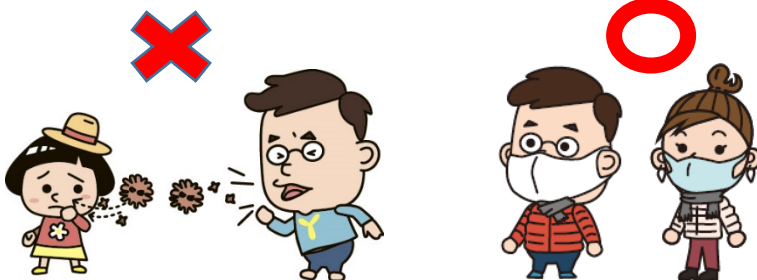
こじらせない!

- ・いつもと違う症状のある時は早めに受診する
- ・特に、喘息、糖尿病、心臓病などの持病がある場合は、主治医へ早めに相談する
- ・重症化のサイン*²に注意



※1 咳エチケットとは

- ◇人に向かって、咳やくしゃみをしない
- ◇咳やくしゃみが出る時は、マスクをする



※2 重症化のサイン

- ・息苦しい、呼吸が速い
- ・高熱が続く
- ・胸が痛い
- ・いったん回復したが、また高熱や咳がひどくなる
- ・話しかけても反応が鈍い
- ・意識がもうろうとしている

療養のポイント

- ・症状が治まっても、処方された通りに薬を飲む
- ・毎日熱や症状を記録し、重症化のサインがあったらすぐに医療機関へ相談する
- ・水分補給、栄養補給、十分な睡眠、こまめな換気を心がける
- ・咳エチケットを守り、しっかりと休養する(休む)
- ・看病する人は、マスクをして、手洗いを十分に行う

