

インフルエンザ感染に注意

かからない!

て あら ころ
手洗いうがいを心
がける。
ひと ご さ
人混みを避ける。
き そく ただ せい かつ
規則正しい生活。
えいよう すいみん
(栄養と睡眠も)

うつさない!

で
せきが出るときはマスクを。
たいちよう わる とき むり やす
体調が悪い時は無理せず休む。
せき まも
咳エチケットを守る。
はっしょう いっしゅうかん また ねつ
発症してから1週間くらい、又は熱が
さ よく じつ ふつかかん やす
下がった翌日から2日間はゆっくり休み
ひと せつよく き
人との接触を避ける。

こじらせない!

びょうき ひと ふだん たいちよう
病気のある人は、普段から体調を
ととの しゅじい そうだん
整え、主治医と相談。
ふだん ちが しょうじよう とき はや じゅしん
普段と違う症状などある時は、早めに受診。
じゅうしようか ちゅうい
重症化のサインに注意。



せき で
**咳が出たら、
すぐマスク!**

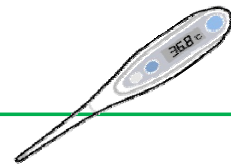
せき ひと む せき
咳エチケットとは、人に向かって、咳・くしゃみをしない

療養のポイント

- りょうよう
しよほう くすり しょうじよう さいご の
・処方された薬は、症状がなくなっても最後まで飲む。
- まいにち ねつ しょうじよう きろく じゅうしようか そうだん
・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相談する。
- すいぶん ほきゆう えいよう じゅうぶん すいみん ころ
・水分補給、栄養、十分な睡眠を心がける。
- かんき おこな
・こまめに換気も行う。
- はっしょう いっしゅうかん また ねつ さ ふつかかん
・発症してから1週間くらい、又は熱が下がったあと2日間は、
せき まも やす
咳エチケットを守り、しっかり休む。

重症化のサイン

いきぐる こきゆう はや
息苦しい 呼吸が速い
こうねつ つづ
高熱が続く
むね いた
胸が痛い
いちど かいふく あと ふたたび はつねつ
一度回復した後再び発熱や
せき
咳がひどくなる
はなし はんのう わる
話しかけても反応が悪い
いしきこんだく
意識混濁(もうろうとする)



受診についてのお願い

なん ちようし わる しょうじよう ばあい たいおん ほか ようす
何となく調子が悪い、かぜのような症状がある場合は、マスクをして、体温を測り、様子をみてください。

かんせん ひろ むり やす
感染を広げないよう、無理をせずに休みましょう。

きんきゆう ひるま じゅしん
緊急でなければ、なるべく昼間に受診するようにしてください。

ぜんそく とうじようびよう しんぞうびよう びょうき ひと はや じゅしん
喘息や糖尿病、心臓病など病気のある人は、早めに受診するようにしましょう。

じゅしん さい じゅしんまえ いりよう きかん でんわ かなら つ じゅしん
受診する際は、受診前に医療機関に電話をして、必ずマスクを着けて受診してください。

じゅうしようか み いりよう きかん そうだん
重症化のサインが見られたら、すぐに医療機関にご相談ください。