

インフルエンザに負けない体作り

自分でできる予防法

くすりと調剤の情報
No.14

手洗い

ウイルスは手から口、鼻へと進入します。外から帰ったときや食事前に手洗いを忘れずに！石けんがなくても流水で30秒以上すすげばOKです。



うがい

外から帰ったらうがいをして、のどについたウイルスを洗い流しましょう。こまめにするのが大切です。



マスク

他人の飛沫を吸い込むのも自分の飛沫が飛び散るのも防げます。また、喉を湿らせる効果もあります。



湿度 温度

インフルエンザウイルスは高温多湿を嫌います。お部屋の温度は22前後、湿度は50%以上に保つようにしましょう。換気を十分することで、ウイルスがお部屋の中を漂うのも防げます。

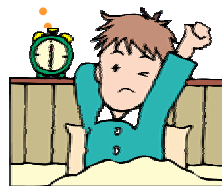
人ごみを 避ける

インフルエンザウイルスは当然人の多いところにたくさん存在します。無理せず、感染しそうな場所には近寄らないようにしましょう。

栄養と 睡眠

食事はたんぱく質とビタミン類が不足しないようにバランス良く摂りましょう。

寝不足・過労を避け、ストレスをためないなど体の抵抗力を高めましょう。



もし、インフルエンザにかかってしまったら。。。

早めに医療機関を受診し、次のことに気をつけましょう

・十分な睡眠、安静 ・水分の補給 ・お部屋の湿度・温度

インフルエンザは予防第一です。
この冬もインフルエンザに負けないように頑張りましょう。

