



免疫力を高めましょう!

インフルエンザが完治した後は免疫力が下がり肺炎や風邪をおこしてしまうことがあります。
「もうインフルエンザにかかったから大丈夫」と油断せず、免疫力を高める生活を心がけましょう。



チェックはクマシる項目みにしよう。

Check Point!!

- 肌が荒れる
- 口内炎ができる
- ヘルペスができる
- 疲れが抜けない
- 身体が冷える
- 風邪をひきやすく、治りにくい
- 傷の治りが遅い
- 便秘がち、またはお腹を壊しやすい

確かめよう

当てはまる項目が多いほど、免疫力低下の可能性が高くなります。



免疫力の低下は万病のもとです。毎日の生活の中で上記のサインが出ていないか、しっかり意識する必要があります。

インフルエンザ解熱後も 外出は注意!



人混みや繁華街への外出を控える

やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、飛沫感染等を防ぐためにマスクを着用しましょう。

外出後の手洗い等

流水・石鹸による手洗いはインフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。



適度な湿度の保持

特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。



訪問看護ステーションきぼうは

看護師さん、

募集中!!

ライフサポートNEO

検索

勤務地▶兵庫南2丁目4番22号

電話▶0952-29-2600

担当▶松尾(マツオ)まで

資格▶看護師免許

経験▶不問

資格手当あり!
詳しくはお電話ください。

