

昔から「カゼは万病のもと」といわれ
重病に至るケースもあり、要注意です。
カゼをこじらせないためのポイントを
押さえておきましょう。

かぜ予防 スイッチオン!

でも、カゼをひいてしまったら…

カゼが流行っているときには人混みを避け、外出時にはマスクをするなどの予防策が有効な場合がありますが、完全に予防できるものではありません。

カゼをひいてしまったときに、いちばん大切なのは初期の対応です。ひきははじめには決して無理をせず、早めに静養することが大切です。

軽いカゼなら、必ずしも受診する必要はありません。保温と保湿に心がけ、消化のよいものを食べ、十分な睡眠をとって自宅で安静にしていれば、通常は数日でよくなります。

カゼ薬の正しい知識

カゼとひと口にしても、症状の現れ方は様々です。薬局では薬剤師さんに症状を伝えてよく相談することによって、自分の症状にあった薬を使いましょう。

カゼ薬は、カゼの原因となっているウイルスを直接攻

撃するものではありません。あくまでも、カゼに伴う症状を抑えるものです。薬を飲んでからは、からだを休めることが大切です。

症状による薬の種類は？

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| ● いろいろなカゼの症状がある …………… 総合感冒薬 | ● 熱が出ていて下がらない …………… 解熱・鎮痛剤 |
| ● 鼻が詰まる …………… 血管収縮薬（スプレータイプ） | ● 鼻水がよく出る …………… 血管収縮薬（飲み薬） |
| ● くしゃみがよく出る …………… 抗ヒスタミン剤 | ● 痰がよく出る …………… 去痰薬 |
| ● 咳が止まらない …………… 咳止め薬 | |

カゼを早く治すには先手必勝！！

体調に異変を感じたらすぐに休養しましょう。

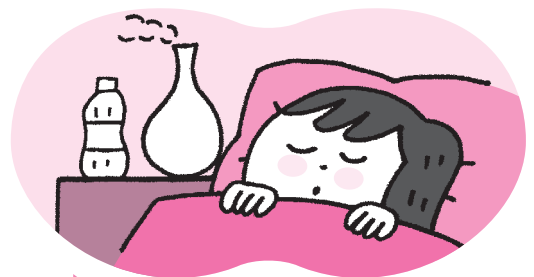
水分をたくさんとる

うがいをする

睡眠をとる

マスクをする

部屋を加湿する



咳エチケット

せきやくしゃみをするときは、エチケットを忘れずに。



咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュなどで口と鼻をおおう



咳やくしゃみをした後は、手をしっかり洗う



使ったティッシュはゴミ箱に捨てる



咳や痰など呼吸器症状があるときは、マスクを着用する