

# 衛生委員会だより 2025年1月

## ～風邪の種類～

その咳、発熱、単なる風邪か

風邪は、くしゃみ・鼻詰まり・のどの痛みなどの呼吸器の症状や発熱などが現れる感染症で、医学的には「かぜ症候群」といいます。かぜの原因の80～90%はウイルスだとされています。

ただのかぜ・・・じゃないかも・・・

かぜウイルスの感染ではなく、新型コロナウイルスやインフルエンザでは、急激に重症化することがあり、かぜ以外の病気の可能性があれば受診しましょう。

- 高熱が続く・・・
- 呼吸が苦しい・・・
- 胸が痛い・・・
- 唇の色が悪い・・・
- 意識が朦朧とする・・・
- 食事がとれない・・・
- 1日以上水分がとれない・・・

いずれかに当てはまれば、かかりつけ医に、まず電話で相談してから、受診しましょう。

### ◆予防法・対策法◆

かぜのひきはじめ、早く治すために・・・

かぜかな？と思ったら、なるべく仕事や家事の手を止めて、体を休めましょう。「これくらい、大丈夫」と無理をすると、回復に時間がかかることがあります。

- ①十分な睡眠
- ②体温を温める
- ③水分補給
- ④部屋の加湿
- ⑤栄養補給

