

予防に優る対策なし！

★★ インフルエンザから身を守ろう ★★

④ 早めに治す！周囲に広げない！ 自宅療養のポイント

ポイント1 安静にしてゆっくり睡眠をとる

睡眠中は体力や抵抗力を回復するホルモンが多く分泌されます。ウイルスに抵抗できるだけの体力を回復するために、たっぷりと睡眠をとりましょう。熱などがつらくて眠れないときも、安静にしていることが大切です。

汗をかいて濡れたパジャマや下着などは着替えて、常に清潔にして過ごしましょう。

ポイント2 十分な水分&栄養補給をしよう

熱が出ているときは、いつもより水分が失われるので、脱水を防ぐために、こまめに水分をとることが大切です。汗をたくさんかいたときは、吸収のよいスポーツドリンクがおすすめです。体力を回復させるには栄養補給も必要です。食欲のないときも、おかゆやスープ、果物など、のどを通りやすいものを少しでも食べて栄養をとりましょう。

ポイント3 患者はほかの家族と離れて過ごす

患者は、他の家族にうつさないために、なるべく個室で一人で過ごし、睡眠も食事も、別にとります。看病をする人は、マスクをしたり、部屋から出たあとに石鹸で手洗いするなど、感染を広げないように努めましょう。

ポイント4 部屋の温度や湿度、換気に気を配る

ウイルスは低温と乾燥を好みます。そこで大切なのは、療養する部屋の保温と保湿。温度 20 度程度、湿度 50～60%を目安にします。また、室内にウイルスをまん延させないために、ときどき窓を開けるなどして、換気にも気を配りましょう。

ポイント5 家庭内でもマスクの着用を

患者はできるだけ家庭内でもマスクをつけて過ごしましょう。とくにトイレや洗面所など、他の家族も使うところでは、マスクをつけましょう。インフルエンザやかぜなど、呼吸器の感染症では、のどの乾燥予防のためにも、マスクはおすすめです。