

インフルエンザ 対策は 予防から

手洗い



咳エチケット



予防接種



十分な睡眠



バランスの良い食事



適度な運動



★あれっ、おかしいなと思ったら★



- 38℃以上の発熱・悪寒・関節痛などの症状の有無に注意！
- 早めに受診し、指示された期間は思い切って休む。（感染防止）
- 十分な睡眠と、消化の良い食べ物と水分を摂る。

京都市城南診療所