

2019年 No.3

呼吸器ニュース

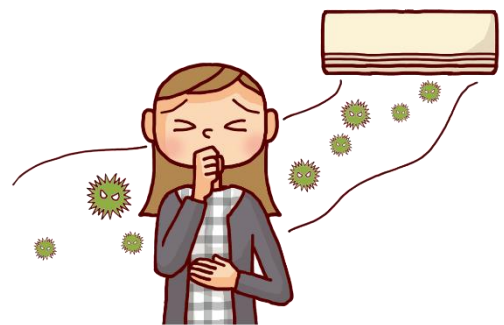
西淀病院・のぞと診療所
呼吸器グループ
2019年7月発行

夏を迎え、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。

今月は増悪を予防するためのワンポイントをお伝えします。

<目的と効果>

- ◎増悪は風や感染によって引き起こされます。日常生活をマネジメントして風邪や感染を起こさないようにしましょう。
- ◎COPDとうまく付き合っていくためには、日頃のセルフマネジメントが重要です。
- ◎風邪や感染を起こさないためには、その原因となる悪い細菌やインフルエンザウイルスを体の中に入れないように予防しましょう！
- ◎そのためにはまず、外出後は必ず手洗い・うがいをします。さらに、悪い菌やインフルエンザをできるだけ予防するためにワクチンの予防接種を受けましょう！



ERCA(C)

上手に手洗いをしましょう！



丁寧にうがいをしましょう！



体調を崩してしまったときは、かかりつけの先生に相談しましょう！

がまんは禁物です。しっかり水分摂取も忘れずに！