

～おかゆだけではウイルスと戦えない!?～

# 流行りの感染症にかかってしまったときは?



冬にはインフルエンザを中心としたウイルス性の感染症が流行します。もし感染症にかかってしまったら? その際の栄養補給や感染を拡げないための対処法についてご紹介します。

## かかってしまったらどうする?

インフルエンザかも、と思ったらまずは病院で検査を。初期対応や栄養補給の仕方を知っておくと早い回復が期待できます。

**症状** 38℃以上の発熱、咳や喉の痛み、全身の倦怠感

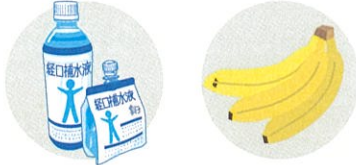
**初期対応** 発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬の服用、水分補給

**栄養補給**

食欲がない時

いつもより多めに水分を取る

例 ゼリー飲料や経口補水液、バナナなど



食欲があるとき

たんぱく質+ビタミン、ミネラルが取れる食事

例 卵雑炊、人参やほうれん草、卵を入れたスープなど



おかゆやうどんだけでは体力の回復が遅れがちに!

体力が回復したら、免疫力を高めるために規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を!

## 感染を拡げないために

インフルエンザは感染者の咳やくしゃみなどの飛沫感染により周囲の方に感染します。職場や家庭での感染を拡げないように行動することが大切です。

その1. 熱が下がっても自宅で安静にする

熱が下がってもウイルスは体外に排出されるので、数日は職場や学校を休み安静に。

その2. 咳エチケット

咳やくしゃみの飛沫による感染を防ぎましょう。

■ 3つの正しい咳エチケット (厚生労働省HPより)

1 マスクを着用する。



マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

2 ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



口と鼻を覆ったティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。

3 上着の内側や袖(そで)で覆う。

