

**かぜをひいた時は、しっかり休むこと、栄養を摂ることが大事。
かぜでつらい時は、かぜ薬の活用も有効です。**

「かぜかも…」と、なってしまうまえに

1

外から帰ったら、
「手洗い」「うがい」を
習慣づけましょう。



かぜの原因の8～9割は、ウイルスによるもの。「手洗い」には石鹸とお湯を、「うがい」にはうがい薬を使えば、効果的です。

2

日頃から体の
コンディションを
整えましょう。



体のコンディションが良くないと、ウイルスに感染しやすくなります。ストレスや疲れをためず、しっかりと睡眠をとり、体力と免疫力を高めましょう。

3

毎日の食事にも
きちんと気を
配りましょう。



さまざまな免疫力に関わるビタミンC、ビタミンAが多く含まれる、緑黄色野菜や果物などを、積極的に食べるよう、心がけてください。

4

こまめな換気で
室内の空気を
入れ替えましょう。



室内の空気をきれいに保つため、新鮮な空気を取り込むようにしましょう。冬場は空気が乾燥しているため、加湿器などで湿度を保ちましょう。

「かぜかも…」と、なってしまったときは

1

まずは安静第一、
しっかり体を
休めましょう。



湿度を高めた暖かい部屋で、十分な睡眠をとりましょう。汗をかいたら、よく拭き取り、体を冷やさないようにしてください。

2

熱がなければ、
お風呂でゆっくり
温まりましょう。



お風呂の湯気は、鼻やのどの粘膜に潤いを与えてくれます。体力の消耗の少ない、ぬるめのお湯にゆっくり入ってください。ただし長湯は禁物です。

3

食欲がなくても、
きちんと栄養を
摂りましょう。



消化が良く栄養価の高いものを食べましょう。汁ものの料理は、体が温まり、水分補給にもなるのでおすすめです。

4

せきエチケットを
心がけましょう。



せきやくしゃみの飛沫にはウイルスが含まれているかもしれません。飛沫の拡散を防ぐために、マスクの着用を心がけましょう。



お問い合わせ先

本品についてのお問い合わせは、お買い求めのお店、または下記までお願いいたします。

●シオノギヘルスケア株式会社「医薬情報センター」

電話：大阪 06-6209-6948、東京 03-3406-8450

受付時間：9時～17時（土、日、祝日を除く）

「副作用被害救済制度」について

●（独）医薬品医療機器総合機構

https://www.pmda.go.jp/kenkouhigai_camp/index.html

電話：0120-149-931（フリーダイヤル）

製造販売元

シオノギヘルスケア株式会社

大阪市北区大深町5番54号

®：登録商標

製品特徴

Product features
QR Translator

