

冬天季节须注意！

# 克服流行性感 冒的方法！



流行性感很容易被误为普通感冒，容易受到感染的是「流行性感」。普通感冒还可以忍耐去工作、上班；而患上流行性感就没有那么简单了。大部分发高烧，严重时会导致重症。预防流行性感，我们建议您，请接种预防注射。

## ●流行性感冒和普通感冒的不同

有这样的症状时、请注意。容易导致重症的是流行性感冒。

### 流行性感冒 症状

- 患上流行性感冒 1~3 天左右，发高烧其热度达 38 度以上。
- 关节痛及筋肉痛、头痛等，全身的症状明显的感应。之后持续着喉咙痛、流鼻水等症状。

### 感冒 症状

- 主要是咳嗽以及喉咙痛、流鼻水等症状。即使发烧、大部份在 38 度以下，病情不会太严重恶化。

## ●患上流行性感冒时，请马上...

为了减轻症状，我们建议您尽快的接受诊疗。

发现流行性感冒的症状时，为了防止感染到他人，在本身还不严重时，请尽快至医院接受诊疗。从问诊能大约知道病情，为了能正确的判断是不是流行性感冒，很多医院使用「迅速诊断道具」检查。只要 30 分钟就可判定结果。

## ●患上流行性感冒时，请务必安静

预防传染给家族，为了不让自己本身病情严重，请好好的休养

医院诊断结果，得知患上流行性感冒时，在家对于感冒的对策如下

- ① 请戴上口罩，预防传染给家族，咳嗽、打喷嚏时不让病毒散布
- ② 请供给充分的水分。先从防止喉咙的干燥开始；因 38 度以上的高烧，会导致大量的出汗，引起脱水症，请务必注意。
- ③ 充分休息及睡眠。「必须上班工作...」会让您的病情加重。患上流行性感时，必须在家休息，恢复体力、并且摄取营养食物，让身体恢复健康。
- ④ 流行性感病毒在干燥的场所是无法生存的。因此、在室内为防止喉咙干燥，请在室内装置加湿器，保持室内湿度 50~60% 左右。
- ⑤ 急着上班工作是不行的。即使没有发烧，体内的病毒并没有全部排除体外。身体康复以后也必须多休息两天，等身体完全康复以后，再恢复平常生活。

