

不安な気持ちを和らげよう

・毎日連絡できる人や場所を作る

必ず連絡できる人や場所があるのは、心強いものです。家族や友人、職場や外部相談サイトなどを利用して連絡を取りましょう。



救急車を呼んでいいか迷ったら「#7119」にかけて聞く

気持ち 発熱

高熱でつらい時は

・解熱剤を上手に使おう

用法容量を守って安全に使いましょう



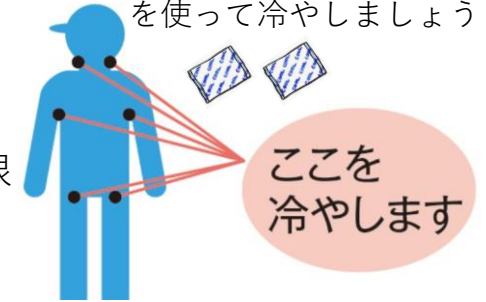
・水分をとろう



・太い動脈を冷やそう

- ・首
- ・わきの下
- ・太ももの付け根

保冷材や冷やしたタオルを使って冷やしましょう



痛み 咳

痛みを和らげよう

のどの痛み

頭痛

のど用スプレー薬を使用

頭痛薬を使用

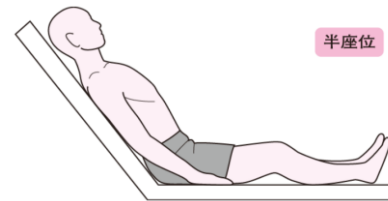
のど飴をなめる

解熱剤には炎症を抑える効果や痛みを抑える効果もあります。熱のために解熱剤を飲んでいるなら痛みにも効果があるので効き目が出るのを待ちましょう

水分をとる



咳が楽になる姿勢をとろう



ベッドの頭部を45~60° 挙上する。膝も15° ほど屈曲させると安定する。ベッドが上がらない場合は、背中の下側に布団やクッションを入れて固定



椅子に座り、机に伏せる。枕やクッションなどを入れ楽になるよう高さを調節。

仰向けに寝るよりも座った姿勢の方が呼吸はしやすくなります