

たかもりメディックだより

〇コロナ禍での花粉症対策

▽花粉症と新型コロナの症状との比較

花粉症の代表的な症状としては、目の痒み、鼻水・鼻づまり、くしゃみ等が挙げられます。新型コロナと花粉症の症状について比べてみましょう。

	花粉症	新型コロナ
鼻水・鼻づまり	〇サラサラ	△粘度が高い
目の痒み	〇	×
くしゃみ	〇	×
咳	△	〇
倦怠感	〇	〇
発熱	×	〇37.5℃以上の高熱
息切れ	×	〇
味覚障害	△	〇

▽コロナ禍での花粉症対策

①早めに薬を服用する

電車やバスなどの公共の場でくしゃみをすると、コロナ禍においては特に気まずい雰囲気になります。花粉症の季節が来たら**症状が出始める前に早めに病院で薬を処方**してもらい、症状を抑えましょう。

②必ずマスクをする

くしゃみ1回で発生する飛沫量は、咳の10倍以上、距離は2mも飛びます。万が一コロナに感染していた場合、周囲の方の感染リスクを高めてしまいます。もし、マスクをしておらず、手で飛沫を押さえた場合には、何かに触れる前にすぐに**手指消毒・手洗い**をおこなってください。

③顔に触れないように注意する

鼻をかむために顔を触ったり、目が痒くてこすったりすると手に付着したウイルスが体内に入るリスクが高まります。

④部屋の換気は朝夜に

感染症防止のためにこまめに換気をしたいところですが、花粉が気になるという方も多いのではないのでしょうか。比較的花粉の飛散が少ない、**早朝と夜の換気がおすすめ**です。

⑤花粉情報を入手する

天気予報等でその日の花粉の飛散情報をチェックして、外出を控えるなどして、対策を講じましょう。

⑥服装にも一工夫

外出時は髪に花粉が付着しないよう**帽子を着用し**、**ツルツルした素材**の服を選びましょう。

⑦花粉を残さない

帰宅したら、**衣服や髪を払って入室**し、うがいやシャワーを励行しましょう。

⑧こまめに掃除する

部屋に入ってしまった花粉は**こまめな掃除**で除去します。空気清浄機の使用も効果的です。

自他共にコロナ感染を引き起こすことがないように、慎重に対策をしていきましょう！

岩本医院

☎(0827)84-0011

	8:30 ~ 11:30	14:00 ~ 17:00
月	●	●
火	●	●
水	●	●
木	●	×
金	●	●
土	●	×

受付時間 (8:30~11:30 14:00~17:00)

木曜日・土曜日は午後休診

日曜日は終日休診とさせていただきます。

小児科の午後の診療は16:00~となりますので
ご注意ください。

◆ホームページ◆

<http://www.iwhospital.com/>

QRコードからも
ご覧頂けます →



2021年3月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 午後休診	5	6 午後休診	7 終日休診
8	9	10	11 午後休診	12	13 午後休診	14 終日休診
15	16	17	18 午後休診	19	20 春分の日	21 終日休診
22	23	24	25 午後休診	26	27 午後休診	28 終日休診
29	30	31				

2021年4月

月	火	水	木	金	土	日
			1 午後休診	2	3 午後休診	4 終日休診
5	6	7	8 午後休診	9	10 午後休診	11 終日休診
12	13	14	15 午後休診	16	17 午後休診	18 終日休診
19	20	21	22 午後休診	23	24 午後休診	25 終日休診
26	27	28	29 昭和の日	30		