

復興には、まず健康

肺炎を予防しましょう

✓ 禁煙

喫煙をすれば
肺炎発症は2倍になります



✓ 口腔ケア

口の中をきれいにすれば
誤嚥性肺炎は半分になります
食後の歯みがきの励行を

- *うがいと手洗いを励行しましょう
- *日中は体を起こし、できるだけ動くようにしましょう
- *栄養失調にならないよう留意しましょう
- *食べるときはゆっくりかんで、しっかり飲み込みましょう
- *かぜ症状のある人はマスクの着用と咳エチケットの励行を
- *以下の方々は特に注意が必要です
 - 喫煙をしたことがある、アルコールを常飲する
 - 65歳以上、やせ型、慢性疾患の治療中
- *風邪の後持続する咳や発熱、寒気、食欲不振にご注意ください