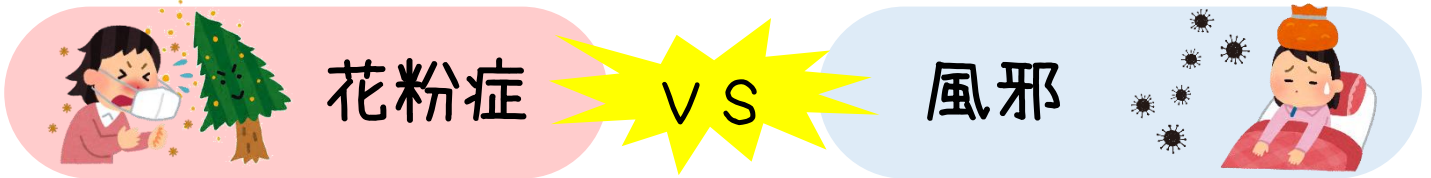


花粉症と風邪の違い



水っぽい	鼻水	粘りがある
ある	目のかゆみ	ない
ほぼない（あっても微熱）	発熱	あり（微熱・高熱）
数か月	症状の継続	長くても1週間
晴天で悪化する	天気と症状	無関係
ある	食欲	ない

花粉症（アレルギー性鼻炎）と新型コロナウイルス感染症の症状は、鼻水やくしゃみ・鼻詰まり（鼻閉）・味覚の変化など似ているものがあります！そのため、「この症状は花粉症？それとも……」と不安になることも…あくまでもこの違いは目安なので自己判断は危険！

「もしかして……」と思ったら、かかりつけ医や厚生労働省・各自治体の指定する相談窓口へご相談を。花粉症がすでに発症している人は、薬などの治療で症状を抑えておき、変化に気づけるようにしておきましょう♪



花粉症のセルフケア

【外出時】

- ・晴れの日の昼過ぎは花粉が多く飛ぶ時間なので、花粉情報に注意して飛散が多い時の外出を控えましょう。
- ・外出時はマスク、できればゴーグル型の眼鏡がおすすめ！
服装は表面が毛羽だっていないツルツルした服で出かけましょう。

【家の中】

- ・飛散の多い時の換気時は、窓を10cmくらいまで開けるようにし、カーテンを引く。
カーテンは花粉が付着するので定期的に洗濯しましょう。
- ・室内の掃除をこまめにしましょう。



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



← LINE

Instagram →