

## 温める/冷やす

熱があがっている途中には、**寒気がする**時があります。布団を重ねる、衣服を着こむなどで、**身体を温め**ましょう。



**暑く感じて発汗**するようになれば、**布団や衣服を調整**して、**心地よい程度に冷や**しましょう。

首元やわきの下など、  
太い血管の近くを  
冷やすと効果的  
です。



感染症による発熱や解熱の多くは、**身体で起こる自然な反応**です。身体の状態にあわせて、**布団や衣服を調整**し、必要に応じて、**解熱剤**を使いましょう。身体が熱をあげようとしている発熱初期に解熱剤を使用しても、**効果が得られない**ことが多くあります。

## 解熱鎮痛剤

発熱でつらい時は、**市販の解熱剤**を用法、用量を確認の上、**使用**してください。

※厚生労働省のホームページでは、市販の解熱鎮痛剤の選び方について紹介しています。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku\\_nitsuite/bunya/0000121431\\_00404.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku_nitsuite/bunya/0000121431_00404.html)

薬を飲んで一度熱が下がっても、**体内でウイルスと戦っている状態が続いている**と、また熱があがることがあります。**薬をうまく使いながら、無理せず**に、**安静に過ぎ**しましょう。

鎮痛作用や、炎症を抑える作用がある薬は、**のどの痛みにも効果**があります。

ドラッグストア等の**薬剤師**に**相談**し、ご自身にあった薬で**症状を和らげ**ましょう。



## 水分補給

**こまめに水分**をとりましょう。

発熱により水分が失われると、**脱水**や**便秘**が起こりやすくなります。

身体に吸収されやすい**経口補水液**も**効果的**です。



## 食事

発熱により代謝があがるため、**栄養をとる**ことが大切です。

身体が少しラクになった時に、  
消化や  
のどごしのよい食べ物で**栄養を補給**しましょう。



## 加湿

乾燥により、**のどの痛みや咳**などの悪化につながります。**加湿器の使用**や、**洗濯物を干す等、部屋を潤**しましょう。**濡らしてしぼったタオル**をかけるだけでも**効果的**です。

