

花粉症対策

いよいよ花粉シーズンの到来。

花粉症の症状は鼻汁、鼻づまり、目のかゆみ、のどの痛み、頭痛などがあります。またそれらの症状に伴って倦怠感や熱っぽさを感じることもあります。

これらの症状は新型コロナウイルス感染症と症状が似ており判別が難しいです。

「毎年のことだから。」と自己判断せず、早めに医療機関を受診し薬を服用するようにしましょう。今年は感染症対策としているマスクを常時着用しているので、すでに花粉症対策になっていますが、本格的に花粉が飛散する前に対策をとることが大切です。症状が出る前から医療機関に相談することをお勧めします。

～コロナ禍での花粉症対策～



🌸 目や鼻を触らない

くしゃみや目のかゆみの症状で不潔な手で鼻や目をうっかり触ることがないように気をつけましょう。鼻や目に触れる前後は手洗いやアルコール消毒を行いましょう。また外出先で鼻をかんだ時は使用済みティッシュを直接鞆に入れずにごみ袋を持ち歩くと良いですね。また鼻汁やくしゃみなどでマスクが汚れることがあるので予備のマスクも必携ですね。

🌸 早めの受診を

一度症状が出ると鼻や目の粘膜が敏感になり徐々に悪化します。また新型コロナウイルス感染症と症状が似ているため判別が難しくなります。自己判断せず必ず受診しましょう。

🌸 上手に換気しよう

花粉症でも感染予防のため換気は必要です。花粉の飛散が少ない時間帯(午前中)やレースカーテンをした状態で換気することで室内へ入れる花粉量を減らすことができます。空気清浄機を活用しましょう。また室内のこまめな掃除も大切です。

🌸 帰宅時のポイント

帰宅時は部屋に入る前に髪の毛や衣服についた花粉を払い落しましょう。手洗い・うがいでなく、洗顔や鼻うがいも効果的です。

🌸 布団は外に干さない

花粉は気温が高く晴れた日に多く飛散します。洗濯物を取り込む際は叩いて花粉を落としましょう。布団は外に干さず布団乾燥機などを活用しましょう。どうしても外に干したい場合は花粉の飛散量が少ない午前中に干し、取り込んだら布団についた花粉を掃除機で吸い取ると良いでしょう。