

## 「風邪にかかった」そんな時に備えておきたいチェックリスト(1/2)

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	1	<p><b>「手洗い」「うがい」で感染症予防に努めましょう</b></p> <p>感染症対策の基本は予防です。帰宅時にはしっかりと手を洗い、うがいをしましょう。また、風邪やインフルエンザの流行シーズンには、検温し、マスクを着用して出かけることを心がけてください。</p>
<input type="checkbox"/>	2	<p><b>感染症に負けない「基礎体力」をつけましょう</b></p> <p>感染症から回復するには体力が必要です。普段からバランスの取れた食事や十分な睡眠を心がけ、適度な運動で基礎体力をつけておくことも大切です。</p>
<input type="checkbox"/>	3	<p><b>インフルエンザの予防接種を毎年受けましょう。ご高齢の方は肺炎球菌ワクチンの予防接種も忘れずに</b></p> <p>インフルエンザや肺炎球菌ワクチンの予防接種は積極的に受けてください。インフルエンザの予防接種は、毎年受けましょう。</p>
<input type="checkbox"/>	4	<p><b>発熱や咳などの風邪症状があれば、透析施設に電話連絡を</b></p> <p>咳や熱などの風邪症状があったら、透析施設に行く前に、必ず電話で症状を伝え、相談しましょう。</p> <p>透析施設では、多くの患者さんが同じ部屋で治療を受けています。別の患者さんに感染症をうつさないことも大切です。必ず事前に施設に電話をして、透析治療はどのように受ければよいのか相談してください。また、発熱や咳などのほかにも「倦怠感がある」「食欲がない」「皮膚に腫れているところがある」などいつもと違う症状があったら主治医に伝えてください。</p>

## 「風邪にかかった」そんな時に備えておきたいチェックリスト(2/2)

チェック欄	No.	チェック内容
<input type="checkbox"/>	5	<p><b>自己判断による薬の服用は避け、主治医に処方してもらいましょう</b></p> <p>腎機能が低下している透析患者さんは、服用を避けるべき薬や服用に注意すべき薬があります。決して自己判断で薬(市販薬を含む)を飲まないようにしてください。</p> <p>風邪などで体調が悪いと感じたら、主治医の診察を受け、薬を処方してもらいましょう。また、受診する前には、透析施設に電話で相談することを忘れないでください。</p>
<input type="checkbox"/>	6	<p><b>シャントは清潔に保ちましょう</b></p> <p>シャント部の管理が悪いとそこから感染症にかかって発熱することがあります。皮膚やからだを清潔に保ちましょう。</p> <p>皮膚の小さな傷も感染症の原因になることがありますので、気を付けてください。</p>