

(3) せきが出る

ワンポイントアドバイス



水分を補給し、部屋の湿度を上げましょう

せきが激しいときは、口もとに蒸しタオルなどをあてたり、水やお茶などを少しずつ飲ませたりしましょう。また、部屋を加湿し、窓をときどき開けて、新鮮な空気と入れ替えると症状が軽くなることがあります。

たんが出ると楽になることがあります

せきが激しく食事がとれないときでも、水分だけは飲ませるようにしてください。背中をさすってあげるとたんが出やすく楽になることがあります。



症状に応じた対処法

