



・たばこをやめる

禁煙が最も効果的な治療です



・しっかり食べる

バランスの良い食事を心がけましょう



・手洗い、うがいをする

風邪やコロナ・インフルエンザを予防しましょう



・内服を続ける

自己判断せず毎日服薬しましょう



・適度に運動する

無理のない範囲で身体を動かしましょう

