

— Waspadalah terhadap Influenza di Musim Dingin yang Kering.—

Di Jepang, setiap tahun dari Desember hingga Maret, penyakit influenza menjadi merajalela (penyakit musiman). Orang-orang sering salah menyangka hanya masuk angin biasa, padahal wabah ini bisa menyebar luas dalam waktu singkat, membuat orang yang telah terkena harus segera mendapatkan pengobatan yang cepat dan tepat, lalu juga penting sekali untuk memperhatikan agar tidak sampai menularkan kepada orang lainnya. Akhir-akhir ini, kita sering kali mendengar berita tentang adanya influenza jenis baru, yang sekalian juga akan kami terangkan mengenai hal ini. Kami harap Anda semuanya dapat menjaga kesehatan tubuh secara baik-baik, dan di musim dingin ini pun dapat menjalankan kehidupan dengan bersemangat.

● Perbedaan influenza dengan masuk angin biasa

Masuk angin yang disebabkan oleh berbagai virus, biasanya tidak terlihat gejalanya di seluruh tubuh, melainkan hanya berpusat pada gejala seperti sakit tenggorokan, pilek, bersin, batuk dll. Demamnya pun tidak setinggi influenza.

Sebaliknya, influenza biasanya muncul gejala di seluruh tubuh secara tiba-tiba, seperti ; demam di atas 38 derajat ke atas, sakit kepala, sakit persendian, sakit otot dll. Juga ada gejala sakit tenggorokan, pilek, batuk, dll. Ada kalanya ini menjadi komplikasi sakit berat, misalnya anak-anak meskipun jarang, terserang penyakit ensefalopati akut, sementara lansia dan orang yang kekebalan tubuhnya menurun terkena komplikasi radang

— 乾燥する冬場はインフルエンザに注意！ —

日本では、例年12～3月頃にインフルエンザ（季節性）が流行します。風邪と間違いやすいのですが、短期間に多くの人へ感染が広がるため、各人の予防とかがった時の適切な治療、そして人にうつさないことが大切です。最近では、新型と呼ばれるインフルエンザのニュースも耳にするので、あわせてここで説明します。みなさん、体調に気をつけて、この冬も元気に過ごしてください！

● インフルエンザと普通の風邪の違い

様々なウィルスで起こる風邪は、のどの痛み、鼻汁、くしゃみや咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くありません。

一方、インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。子どもはまれに急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している人は肺炎を併発する等、重症に

paruparu dsb.

● Perbedaan influenza musiman dengan influenza jenis baru

Influenza jenis baru disebarkan oleh virus yang sebelumnya belum pernah ada di dunia manusia, virus tsb ada di dunia hewan seperti ayam atau babi yang kemudian masuk ke dunia manusia, dan mewabah di kalangan manusia. Ini berbeda dengan influenza musiman yang mewabah setiap tahun, karena tubuh manusia belum mempunyai imunnya, membuat influenza ini dengan mudah menyebar luas. Tetapi, oleh karena manusia juga mempunyai daya tahan tubuh atau kekebalan, membuat sifat penyakit ini lama-lama kemudian berubah menjadi sama seperti influenza musiman. Influenza (H1N1) 2009 yang mewabah pada tahun 2009 pun, mulai April 2011 telah diperlakukan sebagai influenza musiman.

● Pencegahan jangan sampai terkena influenza musiman dan influenza jenis baru

Untuk pencegahan dan pengobatannya, yang paling efektif adalah pencegahan dasar dari wabah penyakit yaitu ; mencuci tangan, etiket batuk (※).

[Pencegahan]

- 1) Vaksinasi sebelum wabah mulai
- 2) Setelah pulang dari bepergian, cucilah tangan karena banyak virus yang menempel, juga jangan lupa berkumur.
- 3) Pertahankan kelembaban yang tepat (50 ~ 60 %) di dalam ruangan, dipakai alat pelembab ruangan atau handuk basah dsb (untuk mencegah menurunnya mukosa, fungsi daya tahan tubuh).
- 4) Untuk meningkatkan kekebalan tubuh, diperlukan istirahat yang cukup dan gizi yang seimbang.
- 5) Hindari bepergian ke tempat keramaian atau pusat kota. Sewaktu bepergian, pasanglah masker yang bukan terbuat dari kain tenunan, persingkat waktu di tengah keramaian orang.

[Pengobatan dan hal yang harus diperhatikan ketika terkena influenza]

- 1) Segera periksakan kesehatan ke rumah sakit.
- 2) Ambillah libur kerja dan beristirahat. Tidur yang cukup.
- 3) Minumlah cairan yang cukup (termasuk teh dan sup).
- 4) Pakailah masker dan etiket batuk. Hindari bepergian ke tempat banyak orang, jangan memaksakan diri ke tempat kerja, jangan sampai menularkan penyakit kepada orang lain.

※Etiket Batuk

1. Ketika ada gejala batuk, bersin dsb, pakailah masker. Ketika akan batuk, jangan menghadap ke orang lain, palingkan wajah dan tutuplah mulut & hidung dengan kertas tissue.
2. Setelah pulang dari bepergian, cucilah tangan bersih-bersih dengan sabun, mulai dari punggung tangan, sela-sela jari, kuku, pergelangan tangan. Setelah dicuci, keringkan secukupnya dengan lap kering.

(Referensi) Situs Web Kementerian Kesehatan [Q&A tentang Influenza]

なることがあります。

● 季節性インフルエンザと新型インフルエンザの違い

新型インフルエンザは、過去に人の世界で流行したことがないウイルスが、トリやブタの世界から人の世界に入り、ヒトからヒトへ感染できるようになったものです。毎年流行する季節性インフルエンザと異なり、人々に免疫がなく、感染が拡大しやすいのです。しかし、人々が免疫をもつにつれ、季節性インフルエンザと似た性質となります。2009年に流行した「インフルエンザ (H1N1) 2009」も、2011年4月から季節性インフルエンザとして取り扱われています。

● 季節性インフルエンザと新型インフルエンザへの対策

予防や治療などには、手洗い、咳エチケット (※) など基本的な感染防止対策が有効です。

<予防>

- 1) 流行前のワクチン接種
- 2) 外出後は、手などにウイルスがついているので、手洗いやうがいをする。
- 3) 加湿器や濡れたタオルなどを使って室内を適切な湿度 (50~60%) に保つ (乾燥によるのど粘膜の防御機能の低下を防ぐ)。
- 4) 体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養をとる。
- 5) 人混みや繁華街への外出を控える。外出時は、不織布製マスクを着け、人混みにいる時間を短くする。

<インフルエンザにかかった時の治療・注意点>

- 1) 早めに医療機関を受診する。
- 2) 安静にして、休養をとる。睡眠を十分にとる。
- 3) 水分 (お茶やスープも含む) を十分に補給する。
- 4) マスクや咳エチケットを行う。人混みへの外出を控え、無理して職場に行かないなど、人にうつさないようにする。

※咳エチケット

- 1 咳、くしゃみなどの症状がある時は、マスクを着ける。人に向かってせず、出そうな時は、顔をそらしてティッシュやハンカチなどで口と鼻をおおう。
- 2 外出後は、石けんで、手のひらから手の甲、指の間やつめの間、手首までしっかりと洗う。洗った後は、きれいなタオルなどで十分にふきとる。

(参考資料) 厚生労働省web 「インフルエンザQ&A」