

## Quản lý sức khỏe vào mùa Đông - Cần lưu ý bệnh cúm, bệnh đường ruột do vi-rút Noro-

Ở Nhật Bản, bệnh cúm thường hoành hành từ tháng 12 đến tháng 3 hàng năm. Nếu thấy chảy nước mũi và sổ mũi ho tăng dần, và đau họng...thì chúng ta nên nghĩ “Có thể là bị cảm chăng?”. Trường hợp bị cúm thì thường sẽ bị sốt đột ngột trên 38 độ C. Ngoài ra cũng có những triệu chứng như “ho, nước mũi”, thêm vào đó là “toàn bộ cơ thể đau nhức ở khớp xương, cơ bắp”. Ngoài ra, cảm thường không bị biến chứng, nhưng cúm thì thường có hiện tượng biến chứng như bị viêm não cấp, viêm phổi cấp. Luật pháp của Nhật Bản xếp bệnh cúm vào các loại “bệnh truyền nhiễm”. Khi bị bệnh cần tránh đi ra ngoài để tránh lây nhiễm tập thể. Khi thấy có triệu chứng nghi là bị cúm thì cần phải nhanh chóng tới bệnh viện để khám bệnh. Trường hợp bị cúm, cần uống thuốc theo đúng cách chỉ dẫn của bác sĩ và ngủ đủ. Khi sốt cao cần lưu ý uống nhiều nước để tránh hiện tượng mất nước.

Vào mùa Đông, chúng ta cũng cần lưu ý tới hiện tượng ngộ độc thực phẩm do vi-rút noro gây ra (với những triệu chứng như gây buồn nôn, nôn ọe, tiêu chảy, đau bụng). Hiện tượng ngộ độc thực phẩm không chỉ xảy ra vào mùa hè mà xảy ra quanh năm, đặc biệt là ngộ độc thực phẩm do vi-rút noro gây ra thường xuất hiện vào tháng 12 hoặc tháng 1. Thông thường, các triệu chứng bệnh chỉ kéo dài từ 1 đến 2 ngày nhưng bệnh rất dễ lây nhiễm nơi đông người sinh sống vì thế việc ngăn ngừa bệnh lan rộng là rất quan trọng. Một trong những đường lây nhiễm là ăn phải thức ăn bị nhiễm vi-rút. Nếu thức ăn được nấu chín kỹ thì không có vấn đề gì, song phần lớn là lây nhiễm do tiếp xúc với chất nôn hoặc phân của người bệnh. Khả năng lây nhiễm của bệnh này rất lớn, nên khi dọn dẹp cho người bệnh, cần phải đi găng tay hoặc trường hợp chất nôn dầy ra sàn nhà, cần lau sàn nhà bằng chất tẩy có clo.

Để phòng ngừa bệnh cúm và ngộ độc thực phẩm do vi-rút noro, thì việc rửa tay rất có hiệu quả. Sau khi ở ngoài đường về nhà, hoặc trước khi nấu ăn, trước khi ăn cơm, chúng ta hãy rửa tay thật kỹ nhé.

## ふゆ けんこうかんり いんふるえんざ、 冬の健康管理～インフルエンザ、 のろういるす ちゅうい ノロウイルスに注意！～

日本では、毎年12月から3月頃にかけてインフルエンザが流行します。鼻水や咳の回数が増えたり、喉の痛み等の症状が出てくると「風邪かな？」と考えますが、インフルエンザの場合、急に38℃以上の高熱が出たりします。また鼻水や咳に加えて「関節・筋肉痛」の全身症状が出てきます。風邪が重症化することは稀ですが、インフルエンザは急性脳症や肺炎等、重症化する可能性があり、日本の法律では「感染症」と定められています。感染した場合は外出を控えて集団感染を予防することが重要です。インフルエンザに罹ったことが疑われる場合は、早めに病院で診察を受けましょう。罹ってしまったら、病院で処方された薬を正しく服用し、十分に睡眠をとりましょう。高熱による脱水症状に注意し、水分補給を心がけましょう。

冬は食中毒（吐き気、嘔吐、下痢、腹痛）を引き起こすノロウイルスにも注意が必要です。食中毒は夏場だけではなく1年中発生し、特にノロウイルスのピークは12月、1月です。通常1～2日で症状は治まりますが、ワクチン等はなく、集団生活では蔓延しやすいので感染を広げないことが重要です。感染経路の1つはウイルスに汚染されている食品の摂取ですので、食品を十分に加熱することも有効ですが、他に患者の便や吐いた物からの感染が多くを占めます。感染力が強いため、患者の吐いた物等を片付けるときは必ず手袋を着用し、床などに付いた場合は塩素系漂白剤で拭きます。

インフルエンザもノロウイルス食中毒も、予防として手洗いが有効です。外出後や調理前、食事前にはよく手を洗いましょう。