

<Kesehatan> - Saat Pergantian Musim -

Begitu memasuki bulan November, matahari tenggelam semakin cepat, alat pemanas mulai dipasang pagi dan malam hari, pakaian pun memerlukan mantel yang lebih tebal, inilah saatnya musim berganti menjadi musim dingin. Di musim dingin, temperatur semakin rendah, udara menjadi kering sehingga virus jadi mudah berkembangbiak. Itulah sebabnya pada saat pergantian musim, banyak yang menderita penyakit influenza, masuk angin, radang saluran pernafasan, radang paru-paru, asma dan sebagainya. Oleh karena itu, kali ini kami terangkan cara mudah untuk menghindari penyakit influenza dalam kehidupan sehari-hari para Trainee dan Trainee Praktek Kerja.

Pertama ; ketika Anda merasa [tubuh agak lelah], perhatikanlah gizi yang cukup, hangatkan badan, dan beristirahatlah dengan tidur lebih cepat. Ketika pulang dari bepergian, jangan lupa untuk mencuci tangan dan berkumur. Mencuci tangan akan mencegah penularan lewat sentuhan, sementara berkumur juga akan mencegah penularan lewat udara. Salah satu cara lain adalah menghindari keramaian orang atau memakai masker ketika berada dalam keramaian orang. Di samping itu, juga perhatikanlah berita tentang wabah influenza, apabila ada pemberitahuan dari Dinas Asuransi

<健康> - 季節の変わり目 -

11月になると、めっきり日が落ちるのも早くなり、朝晩はストーブ等の暖房器具を使ったり、衣服も厚手の上着が必要になるなど、季節は冬に向かいます。冬は気温が下がり、空気が乾燥するため、ウイルスが繁殖しやすくなります。季節の変わり目にかぜやインフルエンザ、気管支炎、肺炎、気管支ぜんそくなどが増えるのは、このためです。そこで今回は、研修生・技能実習生のみなさんに日常生活で簡単にできるインフルエンザの予防方法をお教えします。

まず、「ちょっと身体が疲れたな。」と思ったら、十分な栄養をとり、暖かくして、早めに眠るなどして休養しましょう。外出から帰った時には手洗いとうがいを忘れずに。手洗いは接触による感染を、うがいは空気からの感染を防ぎます。なるべく人混みを避けると同時に、人混みの中ではマスクを着用するのもひとつの方法です。また、インフルエンザ流行等の情報にも注意をはらい、地域の保健所等から案内があれば、流行前にワクチン接種を受けることも効果的な予防法です。ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間かかります。インフルエンザの

setempat, akan lebih baik kalau divaksinasi sebelum wabah meluas. Vaksinasi ini baru menampakkan hasil setelah 2 minggu kemudian. Wabah influenza biasanya berlangsung mulai Desember hingga Maret. Jadi kalau divaksinasi pada pertengahan November, akan memberikan hasil yang baik.

流行は12月～3月ですので、11月中旬頃までに接種を終えておくと、より効果的でしょう。