

## <Sức khỏe> Lúc chuyển mùa

Vào tháng 11 trời tối nhanh hơn. Vào buổi sáng và buổi tối, đôi lúc đã phải dùng tới lò sưởi. Chúng ta cũng bắt đầu phải mặc tới những chiếc áo dày hơn trước. Tất cả đều đang chuẩn bị cho mùa đông đang tới gần. Mùa đông, nhiệt độ thấp, không khí khô hanh, nên vi-rút thường phát triển mạnh. Chính vào lúc chuyển mùa như thế này mà chúng ta thường hay mắc phải các căn bệnh như cảm, cúm, viêm khí quản, viêm phổi, hoặc hen khí quản... Trong mục này chúng tôi xin giới thiệu với các bạn tu nghiệp sinh, thực tập sinh một vài phương pháp đơn giản để phòng chống cảm cúm.

Trước hết, khi các bạn cảm thấy “hình như cơ thể mình hơi mệt” chẳng hạn, thì hãy lưu ý ăn uống cho đầy đủ, giữ cho cơ thể ấm áp, ngủ sớm để cơ thể được nghỉ ngơi. Mỗi khi đi ra ngoài về đến nhà, nhớ rửa tay và súc miệng để ngăn ngừa vi-rút lây lan qua đường tiếp xúc của tay cũng như qua đường không khí. Ngoài ra các bạn cũng nên lưu ý tới những thông tin về tình hình cảm cúm tại nơi mình sống. Nếu có chỉ dẫn của Sở y tế địa phương, thì cần phải nhanh chóng tiêm phòng cúm trước khi dịch cúm lan rộng. Từ khi tiêm phòng tới khi vắc-xin phát huy tác dụng phải mất 2 tuần, trong khi dịch cúm thường lan rộng từ tháng 11 tới tháng 3 hàng năm. Nên nếu có điều kiện, từ giữa tháng 11 trở đi, các bạn hãy đi tiêm phòng cúm, như vậy sẽ có tác dụng hơn nhiều.

## <健康> 一季節の変わり目一

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。