

じゅうじつ に つ ぽ ん

充実ニッポンLife 充実日本生活

流感的季节到来！ 再次确认注意事项

在日本每年12～3月间是流感（季节性）的高发期。流感虽然和感冒相似，但可能出现病情加重或在短期内传染给很多人，因此每个人的预防以及患上流感时正确的治疗，并且避免传染给他人是十分重要的。请注意以下两点。

- ・疑似患上流感时请尽早到医院接受检查。
- ・用肥皂洗手来预防流感是十分有效的。

※接种流感疫苗也对预防发病以及发病后的病情加重有一定的效果。

《技能实习生之友》往年都有传达关于流感的信息，希望更加详细阅读的请参看网页版《技能实习生之友》(🌐 <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) 中的以下报道。

🌐干燥的冬天要注意流感！（中文版）

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_cn.pdf

🌐冬季的健康管理～注意流感、诺如病毒！～（中文版）

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_cn.pdf

另外，网页版《技能实习生之友》是主要将迄今出刊的册子版中过去的报道进行再编辑后刊载的。可以选择中文、印度尼西亚语、越南语、泰语、英语，几乎所有的文章都有日语对译。用电脑和智能手机可以随时访问浏览。

いんふるえんざ、きせつとうらい インフルエンザの季節到来！ ちゅういじこう、さいちえっく 注意事項を再チェック

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。インフルエンザは風邪と似ていますが、重症化することもあり、また短期間に多くの人へ感染が拡がるため、各人の予防と罹った時の適切な治療、そして人に移さないことが大切です。以下2点に注意しましょう。

- ・罹ったかなと思ったら、早めに病院で診察を受ける。
- ・罹らないためには石鹸による手洗いが有効。

※インフルエンザワクチンの接種も、発病や、発病後の重症化の予防に一定の効果があります。

この「技能実習生の友」でも例年インフルエンザについてお伝えしていますので、もっと詳しく読みたい方はウェブサイト版「技能実習生の友」(🌐 <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) の次のような記事を参考にしてください。

🌐乾燥する冬場はインフルエンザに注意！（中国語版）

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_cn.pdf

🌐冬の健康管理～インフルエンザ、ノロウイルスに注意！～（中国語版）

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_cn.pdf

なおウェブサイト版「技能実習生の友」は、主に今お読みいただいている冊子版の過去の記事を再編集して掲載しています。中国語、インドネシア語、ベトナム語、タイ語、英語が選択でき、殆ど全ての文章に日本語の対訳が付いています。パソコンやスマートフォンからいつでも好きな時にアクセス可能です。