

Arrival of Influenza Season!  
Review All Precautions against Influenza

In Japan, influenza (seasonal) commonly becomes epidemic between December and March every year. Influenza symptoms are similar to those of the common cold, but they may become severe, or spread to many people in a short period of time. Therefore, it is important for everyone to prevent catching influenza, seek proper treatment if infected, and avoid infecting others. Be especially aware of the following two precautions:

- If you think you have caught influenza, seek medical attention at a hospital as quickly as possible.
- Wash your hands with soap and water as an effective precaution against influenza.

※ An influenza vaccination also has a certain effect in preventing influenza, or preventing the symptoms from becoming severe after the onset of influenza.

Articles related to influenza are featured every year in *Technical Intern Trainees' Mate*. Those who are interested may want to read the following articles in the website version of the newsletter (<https://www.jitco.or.jp/webtomo/>):

🌐 “Dry Winters and Influenza” (English Version)

[https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu\\_en.pdf](https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_en.pdf)

🌐 “Health Management in Winter – Beware of Influenza Virus and Norovirus!” (English Version)

[https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health\\_influnoro\\_en.pdf](https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_en.pdf)

The website version of *Technical Intern Trainees' Mate* mainly consists of re-edited articles from past issues of the booklet version of the newsletter. It is available in Chinese, Indonesian,

い ん ぷ 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広がるため、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/](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！（英語版）

[https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu\\_en.pdf](https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinflu_en.pdf)

🌐冬の健康管理～インフルエンザ、ノロウイルスに注意！～（英語版）

[https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health\\_influnoro\\_en.pdf](https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_en.pdf)

なおウェブサイト版「技能実習生の友」は、主に今

Vietnamese, Thai, and English, along with a Japanese translation of most of the text, and may be accessed from a PC or smartphone anytime you wish.

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。