



じゅうじつ に っ ぽ ん

充実ニッポンLife Kehidupan di Jepang yang Memuaskan

Musim Datang ! Periksa Kembali Hal Yang Perlu Diperhatikan Untuk Influenza

Di Jepang, setiap tahun pada bulan Desember sampai Maret akan menyebar Influenza (musiman). Influenza mirip dengan flu, terkadang dapat menjadi parah, atau dalam waktu singkat dapat menyebar dan menginfeksi banyak orang, sehingga penting untuk melakukan pencegahan pada tiap individu, pengobatan yang tepat maupun tidak menyebarkan kepada orang lain. Mari kita berhati-hati pada 2 hal di bawah ini.

- Jika merasa terkena segera mendapatkan diagnosa secepatnya di rumah sakit.
- Cuci tangan dengan sabun efektif agar tidak terkena.

※Vaksinasi dengan vaksin influenza juga memiliki manfaat tertentu untuk pencegahan timbulnya penyakit, mencegah semakin parah setelah timbulnya penyakit.

Pada “sahabat peserta pemagangan” ini setiap tahun menyampaikan tentang Influenza, bagi yang ingin membaca lebih detail silakan membaca artikel berikut ini dalam versi situs web “sahabat peserta pemagangan” <https://www.jitco.or.jp/webtomo/> .

🌐Waspadalah terhadap Influenza di musim dingin yang kering ! (Versi Indonesia)

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

🌐Pemeliharaan kesehatan di musim dingin～Waspada! Influenza dan Virus Noro!～ (versi bahasa Indonesia)

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

Untuk versi situs web “sahabat peserta pemagangan”, menampilkan artikel-artikel pada zaman dahulu dari versi cetak yang saat ini dibaca dengan diedit ulang. Dapat memilih bahasa China, bahasa Indonesia, bahasa Vietnam, bahasa Thailand, bahasa Inggris, kemudian pada tiap kalimat terdapat terjemahan bahasa Jepang. Dapat dikunjungi kapan saja dengan memakai komputer atau *smartphone*.

インフルエンザの季節到来！ 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！（インドネシア語版）

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

🌐冬の健康管理～インフルエンザ、ノロウイルスに注意！～（インドネシア語版）

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_in.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。

Edisi Bahasa Indonesia