

ถึงฤดูกาลแล้ว!

มาตรการเช็คข้อควรระวังเกี่ยวกับไข้หวัดใหญ่กันอีกครั้ง

ในประเทศญี่ปุ่น โรคไข้หวัดใหญ่(ตามฤดูกาล) จะแพร่ระบาดในระหว่างเดือนธันวาคม-มีนาคมของทุกปี โรคไข้หวัดใหญ่มีอาการคล้ายกับไข้หวัด แต่อาการอาจจะทรุดหนักได้ และเนื่องจากสามารถแพร่กระจายไปสู่คนจำนวนมากได้ในระยะเวลาอันสั้น ดังนั้นการป้องกันและการรักษาเชียวยาที่เหมาะสมเมื่อเป็นโรค รวมถึงการไม่นำโรคไปติดผู้อื่นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ จึงขอให้ระมัดระวัง 2 ประเด็นที่จะกล่าวดังต่อไปนี้

- หากคิดว่าป็นไข้หวัดใหญ่ ให้รีบไปรับการตรวจที่โรงพยาบาลโดยเร็ว
- การล้างมือด้วยสบู่เป็นวิธีการป้องกันการติดโรคที่มีประสิทธิภาพ

※ การฉีดวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่ก็เป็นการป้องกันไม่ให้เป็นโรค หรือไม่ให้เกิดอาการรุนแรงหลังจากเกิดโรคที่ได้ผล

ในแต่ละปีเราได้พูดคุยเกี่ยวกับโรคไข้หวัดใหญ่เอาไว้ใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ผู้ที่อยากอ่านข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาเข้าไปดูบทความด้านล่างใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์ (<https://www.jitco.or.jp/webtomo>)

- 🌐 ระวังโรคไข้หวัดใหญ่ที่มากับฤดูหนาวอันแห้งแล้ง (ฉบับภาษาไทย)

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

- 🌐 การดูแลสุขภาพในช่วงฤดูหนาว ~โรคไข้หวัดใหญ่และโรคไวรัสโนโร!~ (ฉบับภาษาไทย)

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

อนึ่งใน “วารสารมิตรผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิค” ฉบับเว็บไซต์นั้น ได้มีการเรียบเรียงบทความที่ได้ลงในวารสารฉบับพิมพ์แจกจ่ายเอาไว้ให้ได้อ่านกัน สามารถเลือกอ่านเป็นภาษาจีน, ภาษาอินโดนีเซีย, ภาษาเวียดนาม, ภาษาไทย, ภาษาอังกฤษ เกือบทุกประโยคถูกแปลเทียบกับภาษาญี่ปุ่น จะเข้าไปดูทางคอมพิวเตอร์หรือสมาร์ตโฟน เมื่อไหร่ก็ได้ตามที่คุณต้องการ

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! (タイ語版)

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

- 🌐 冬の健康管理～インフルエンザ、ノロウイルスに注意!～ (タイ語版)

https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/health_influnoro_th.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、殆どすべ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。