

じゅうじつ に っ ぽ ん

充実ニッポンLife Hãy có cuộc sống tại Nhật có ý nghĩa

Mùa cúm lại đến! Cùng xem lại những điểm cần lưu ý về cúm

Tại Nhật Bản, hàng năm trong thời gian từ tháng 12 đến tháng 3 là mùa mà dịch cúm (cúm theo mùa) thường hoành hành. Bệnh cúm có những triệu chứng giống như bị cảm nhưng khác với cảm là cúm có khả năng bị biến chứng và mức độ lây lan mạnh trong một thời gian ngắn. Vì vậy đối với mỗi người, việc tiêm chủng, điều trị thích hợp khi bị mắc bệnh cúm, và không để lây lan sang người khác là điều rất quan trọng. Sau đây là 2 điểm mong các bạn lưu ý.

- Nếu có triệu chứng bị cúm, hãy sớm đi tới các cơ sở y tế để khám bệnh.
- Để phòng ngừa bị lây cúm, việc rửa tay bằng xà phòng rất có tác dụng.

※Việc tiêm chủng cúm có tác dụng nhất định trong việc ngăn ngừa phát bệnh hoặc nếu có bị sốt thì cũng ngăn không để bệnh bị nặng thêm. Năm nào chúng tôi cũng đăng thông tin về cúm trong tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” này nên nếu muốn tìm hiểu chi tiết, mời các bạn truy cập vào trang web của tờ “Bạn của thực tập sinh” (đường dẫn <https://www.jitco.or.jp/webtomo/>) và đọc tại những mục sau.

🌐Cần lưu ý dịch cúm vào mùa đông khô lạnh! (Bản tiếng Việt)

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

🌐Quản lý sức khỏe vào mùa Đông: Lưu ý dịch cúm và bệnh do vi-rút noro (Bản tiếng Việt)

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

Bản phát hành trên mạng của tờ tin “Bạn của Thực tập sinh” phần lớn đăng những bài viết trong quá khứ của tờ tin này nhưng có biên tập lại. Chúng tôi có bản tiếng Trung Quốc, Indonesia, Việt Nam, Thái Lan và tiếng Anh. Hầu hết đều có bản tiếng Nhật đi kèm. Các bạn có thể truy cập bất cứ lúc nào qua điện thoại thông minh hoặc máy tính.

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!
(ベトナム語版)

<https://www.jitco.or.jp/webtomo/pdf/fuyuinfluen.pdf>

🌐 冬の健康管理～インフルエンザ、ノロウイルスに注意!～ (ベトナム語版)

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。