

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

### インフルエンザ感染に注意！

Cẩn thận lây nhiễm bệnh cúm!

秋から冬になる時期、季節はとても良いのですが、毎年、11月～4月にかけて、インフルエンザが流行します。インフルエンザにかかると、体もつらいし、感染防止のためにも行けなくなります。自分にとっても、友だちや会社にとっても良いことはありません。

今回はインフルエンザにかからないために、まずやっておくこと、予防方法やインフルエンザと風邪の違いと症状、インフルエンザにかかったときの対処法についてお話します。

Thời điểm từ thu sang đông là lúc trời có thời tiết đẹp, nhưng từ tháng 11 đến tháng 4 hàng năm cũng là thời điểm mà bệnh cúm bùng phát. Khi bị cúm, cơ thể bạn sẽ không khoẻ, rất khó chịu và để phòng ngừa sự lây nhiễm bạn cũng không thể đi làm. Bệnh cúm đối với bạn, với bạn bè và cả công ty đều không tốt.

Số báo tháng này chúng ta hãy đi tìm hiểu xem phải làm gì để không bị lây nhiễm cúm, những triệu chứng khác biệt của cúm và cảm lạnh, cách phòng tránh cũng như biện pháp đối phó khi bị cúm nhé.

### 1.まずやっておくこと

・予防接種をする

流行する前にインフルエンザの予防接種を受けましょう！おすすめは11月中に受けることをお勧めします。卵などにアレルギー、けいれんの既往症のある方は、接種できないことがあるので、医師に相談してください。

### 1. Đầu tiên là những việc cần làm ngay

Tiêm phòng ngừa

Hãy tiêm phòng cúm trước khi có dịch! Bạn nên tiêm trong tháng 11. Những người bị dị ứng với trứng hoặc có tiền sử co giật có thể không tiêm được, vì vậy hãy trao đổi với bác sĩ.

### 2.日常で行える予防

- ・栄養と休養を十分取り、体調を整えて抵抗力をつける

- ・外出後の手洗い、うがいを習慣づける

インフルエンザの菌を体の中に入れない事が重要です。

- ・人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

- ・マスクをつける

インフルエンザの流行時期に外出する際はマスクを着用しましょう。インフルエンザの菌は、咳やくしゃみで人にうつります。自身の感染予防だけでなく、自分がインフルエンザにかかったときにも、他人へうつさない効果もあります。

- ・乾燥しないように加湿する

インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効です。

※コロナ感染対策と同じく、一人ひとりができることをしっかり行ってください。

2. Các phương pháp phòng ngừa có thể thực hiện hàng ngày ▪ Nạp chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi đầy đủ, lấy lại vóc dáng, tăng sức đề kháng.

- Nạp chất dinh dưỡng và nghỉ ngơi đầy đủ, lấy lại vóc dáng, tăng sức đề kháng.

- Tạo thói quen rửa tay, súc miệng sau khi từ ngoài về.

Quan trọng nhất là không để vi khuẩn cúm xâm nhập vào cơ thể.

- Tránh đám đông

Tránh xa mầm bệnh vi rút.

- Đeo khẩu trang

Đeo khẩu trang khi ra ngoài vào mùa cúm. Vi khuẩn cúm được truyền sang người khi ho hoặc hắt hơi. Vì vậy đeo khẩu trang không chỉ giúp bạn không bị nhiễm bệnh mà còn có tác dụng không truyền bệnh cho người khác khi bạn bị cúm.

- ・ Giữ ẩm để không bị khô

Vi rút cúm yếu đi trong môi trường có độ ẩm, vì vậy hãy sử dụng máy tạo độ ẩm hoặc các thiết bị tương tự để giữ độ ẩm trong phòng ở mức phù hợp.

※ Mỗi người chúng ta cần thực hiện tốt các biện pháp tương tự như phòng chống Virus Corona.

## インフルエンザと風邪との違いと症状

Triệu chứng khác biệt giữa cúm và cảm lạnh

症状のでる場所

Nơi xuất hiện triệu chứng

症状の進み

Tiến triển của triệu chứng

熱

Sốt

寒気

Lạnh người

鼻水

Nước mũi

せき

Ho

頭痛

Đau đầu

筋肉痛・関節痛

Đau cơ, đau khớp

かぜ Cảm lạnh

のどや鼻 Cổ họng và mũi

ゆるやか Từ từ

38°C前後 Khoảng 38 độ

軽い Nhẹ

ひきはじめに出る Chảy nước mũi ngay khi bị

軽くでる Ho nhẹ

痛みが軽い Đau nhẹ

痛みが軽い Đau nhẹ

インフルエンザ Cúm

全身 Toàn thân

急激 Đột ngột

39°C~40°C 39 ~ 40 độ

強い Mạnh

あとから出る Chảy nước mũi sau khi bị

たくさんでる Ho nhiều

痛みが強い Đau nhiều

痛みが強い Đau nhiều

37°C台でもインフルエンザにかかっていることもある

Tuy nhiên cũng có thể bị cúm dù đang 37 độ

※現在は、コロナ感染もあるのでインフルエンザ感染、通常の風邪など区別がつきづ  
らい状況です。異常がある場合は受診し、診断してもらいましょう。

※Hiện nay bệnh cúm và cảm lạnh khó phân biệt hơn do có cả dịch Corona. Khi thấy bất cứ biểu hiện gì bất thường, bạn nên đi khám ngay.

### 3.インフルエンザにかかってしまったら

高い熱(38.5°C以上)が出た場合は、熱が出てから48時間以内であれば抗インフルエンザ薬(タミフルやリレンザなど)で、ウイルスの増殖を抑えることが期待できます。しかし、発症後すぐに受診しても、検査で陽性が出ない場合があるため、6時間以上経過した時点で受診する方が良いです。

インフルエンザは、咳で空気中に飛び散ったウイルスからも感染します。感染力が強いため、会社に行くと感染を広げることになります。インフルエンザと診断されたら、最低5日は会社を休むことになります。症状によっても休む時期が異なるので、医師の指示通りにしてください。

### 3. Khi đã bị cúm

Trong trường hợp bị sốt cao (38,5°C trở lên), bạn có thể uống thuốc chống cảm cúm (Tamiflu hoặc Relenza,...) trong vòng 48 giờ sau khi sốt, để ngăn chặn sự phát triển của vi rút. Một số trường hợp không cho kết quả xét nghiệm dương tính nếu đi khám ngay sau khi xuất hiện triệu chứng. Vì thế tốt hơn hết bạn nên đến khám sau tối thiểu 6 giờ.

Bệnh cúm cũng có thể bị lây nhiễm bởi một loại vi rút phát tán trong không khí khi ho. Vì khả năng lây nhiễm cao nên cúm có thể bị lây lan rộng khi bạn đi làm. Vì thế sau khi được chẩn đoán là mắc bệnh cúm bạn sẽ phải nghỉ ở nhà ít nhất năm ngày. Thời gian nghỉ ngơi có thể thay đổi tùy theo triệu chứng, hãy tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ.

### 4.早く治すために

・十分な休養をとる

安静にして十分な休養をとりましょう。

・熱への対処

首、脇の下や足の付け根には太い動脈が通っています。その部分を保冷剤や氷水などで冷やすと良いです。解熱剤を使用する際は、医師に処方された解熱剤を使ってください。高熱(38.5°C以上)が続いて食事や水分が十分に取れない場合は脱水の危険もあるので、注意が必要です。

- ・水分の補給

熱が高い場合、いつもより多くの水分が体の外に出てしまいますので、こまめに水分を取ってください。水だけでなく、電解が入った経口補水液なども飲んでください。

- ・食事

食事は、食べられるときに食べられる物を口にするようにしましょう。口当たりの良いゼリーやアイスクリーム、うどんやお粥など、食べやすいものならなんでも構いません。無理に食事をする必要はありません。

- ・外出は控える

個人差はありますが、発症後3～7日間はウイルスを排出していると言われるので、人にうつさないために外出を控えてください。

#### 4. Để nhanh chóng khỏi bệnh

- ・ Nghỉ ngơi đầy đủ

Hãy nghỉ ngơi đầy đủ.

- ・ Đối phó với sốt

Các động mạch lớn chạy qua cổ, nách và bẹn, bạn nên làm mát những phần đó bằng túi đá hoặc nước đá. Nếu sử dụng thuốc hạ sốt thì nên sử dụng thuốc hạ sốt do bác sĩ chỉ định. Hãy cẩn thận khi tiếp tục sốt cao (trên 38,5°C) và không thể hấp thụ thức ăn, nước uống vì bạn sẽ có nguy cơ bị mất nước.

- ・ Bổ sung nước

Khi bị sốt cao, cơ thể sẽ thải ra nhiều nước hơn bình thường, vì vậy hãy chú ý uống nước thường xuyên. Không chỉ uống nước, hãy uống thêm dung dịch bù nước có chứa chất điện giải.

- ・ Bữa ăn

Hãy cố gắng ăn những gì có thể khi ăn được. Bất cứ thứ gì dễ ăn như thạch, kem, mì udon hoặc cháo đều được. Tuy nhiên không cần ép bản thân ăn quá mức.

- ・ Hạn chế ra ngoài

Tùy vào thể trạng mỗi người, sau khi xuất hiện triệu chứng từ 3 ~ 7 ngày, vi rút sẽ được đào thải ra khỏi cơ thể, vì vậy bạn hãy hạn chế ra ngoài để tránh lây bệnh sang người khác.

まだまだコロナの心配も続きますが、しっかり予防を行い、インフルエンザにかからないよう気をつけていきましょう。

Những nỗi lo về dịch Corona vẫn còn nhưng bạn hãy nhớ thực hiện tốt các biện pháp phòng tránh để không mắc phải bệnh cúm nhé!