

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

今年の冬は、インフルエンザが猛威を振るうかも！

Mùa đông năm nay có thể dịch cúm influenza sẽ vô cùng mạnh !

日本の流行は冬

インフルエンザは1年中かかりますが、毎年冬に流行する病気です。日本のその年のインフルエンザの状況を予測する際、必ず参考にするのが、日本とは季節が真逆になるオーストラリア南半球の状況です。なぜかという、南半球で流行したインフルエンザウイルスの型は、北半球の冬季に流行する可能性があるというデータによるものです。そのため、南半球でのインフルエンザの流行状況を把握することは重要です。今年5月から感染者数が急増し、A型インフルエンザが流行しました。南半球では冬も終わりに近づき、季節性インフルエンザの流行は収束してきましたが、南アフリカではB型の流行が続いています。

Dịch cúm influenza có thể xảy ra suốt năm, nhưng nó là bệnh thường lưu hành mùa đông. Khi dự báo tình hình cúm influenza trong năm của Nhật thường tham khảo tình hình ở Úc, nơi Nam bán cầu có thời tiết hoàn toàn khác theo mùa. Vì sao lại như vậy, vì có số liệu cho rằng loại influenza lưu hành ở Nam bán cầu có thể sẽ lưu hành vào mùa đông ở Bắc bán cầu. Chính vì vậy, việc nắm bắt tình hình lưu hành cúm influenza ở Nam bán cầu rất quan trọng. Tháng 5 năm nay lưu hành cúm A với con số người lây nhiễm tăng vọt. Khi gần cuối đông ở Nam bán cầu thì cúm lưu hành theo mùa được kiểm soát nhưng ở Nam Phi cúm B lại bắt đầu lưu hành.

2019年から続いていた、新型コロナウイルス対策による感染予防を徹底したため、インフルエンザは流行しませんでした。流行しなかったということは、インフルエンザ免疫を持つ人が減ったということになり、インフルエンザ感染が増大する可能性が大きくなったということになります。もしかすると、ツインデミック(インフルエンザとコロナの同時感染)の状況になる可能性もあります。

Triệt để phòng tránh lây nhiễm thể mới Corona virus từ năm 2019 thì cúm influenza đã không bị lưu hành. Việc không lưu hành cúm influenza tức là số người có miễn dịch cúm influenza giảm đi, và sẽ có khả năng số lây nhiễm sẽ tăng rất lớn. Nếu như vậy, sẽ có thể twindemic (hai loại lây nhiễm influenza và corona sẽ đồng hành) sẽ xảy ra.

かぜ、インフルエンザ、コロナウイルス感染症の特徴をまとめました。

Đặc điểm lây nhiễm của cảm cúm, cảm influenza và virus corona

	かぜ: Cảm cúm	インフルエンザ: Cúm influenza	コロナウイルス感 染症: Dịch virus corona
感染経路: Đường lây nhiễm	接触・飛沫感染: Tiếp xúc, lây do bắn nước bọt	接触・飛沫感染: Tiếp xúc, lây do bắn nước bọt	接触・飛沫感染: Tiếp xúc, lây bắn nước bọt
症状があらわれる部 位: Nơi có triệu chứng bệnh	鼻やのど: Mũi và họng	局所・全身: Bộ phận, toàn thân	局所・全身: Bộ phận, toàn thân
症状のあらわれ方: Cách biểu hiện bệnh	ゆるやか: Chậm	急激: Nhanh, đột ngột	緩やかだが急激に 悪化することも多 い: Chậm, nhưng nhiều trường hợp bị đột ngột xấu đi
発熱: Sốt	37~38°C(微熱の 場合が多い): Thường hơi sốt	高熱(38.0°C以上の 急激な発熱): Sốt cao (có thể phát sốt gấp trên 38°C)	37.5°C以上の発熱 が4日間続くことが 多い: Sốt trên 37.5°C thường kéo dài 4 ngày
ほかの症状: Triệu chứng khác	くしゃみ、鼻水、鼻 づまり、咳、のどの 痛み: Hắt xì, chảy nước mũi, tịt mũi, ho, đau họng	関節痛、頭痛、筋肉 痛、悪寒など全身症 状: Triệu chứng toàn thân, đau khớp, đau đầu, đau cơ, ớn lạnh	発熱、咳、頭痛、倦 怠感、食欲不振、 のどの痛み、嗅覚 や味覚の減退: Sốt, ho, đau đầu, người đau mệt, không muốn ăn, đau họng, mất hay giảm vị giác, khứu giác

治療法: Cách điều trị	対処療法: Phương pháp cơ chế ứng phó	対処療法と、抗インフルエンザ薬を使用: Trị liệu cơ chế ứng phó, dùng thuốc kháng influenza	対処療法が中心 (重症者にはステロイド、レムデシベルなど): Trị liệu cơ chế ứng phó là chủ đạo (người bệnh nặng dùng steroid, remdesivir)
治るまでの期間: Thời gian cho tới khi khỏi	多くは1週間程度: Thường là 1 tuần	多くは1週間程度: Thường là 1 tuần	軽症であれば5~7日: Nếu bệnh nhẹ thì 5~7 ngày

症状だけで、風邪なのか、インフルエンザなのか、コロナウイルス感染症なのかを見分けるのはとても難しいです。

体調が悪い場合は十分休養を取ること。症状が辛い場合は病院を受診しましょう。職場での感染拡大を防ぐためにも、受診し確定診断を受けることも重要です。

かぜやインフルエンザ、コロナウイルス感染症を予防するために、次のことを行ってください。

Nếu chỉ xem triệu chứng bệnh thì rất khó biết là cảm cúm thường, influenza hay virus corona. Nhưng khi cơ thể mệt mỏi thì bạn hãy nghỉ đủ nhé. Nếu bị bệnh mệt quá thì nên đi khám bệnh viện. Để giảm sự lây lan ở nơi làm việc việc đi kiểm tra bệnh rất quan trọng.

Để phòng tránh cảm, influenza hay virus corona bạn hãy thực hiện các bước sau.

予防接種を受けましょう Hãy tiêm phòng

・予防接種は、感染を予防するとともに、もしかかってしまっても症状が軽くなります。

積極的に受けることをお勧めします。

・Tiêm phòng có thể phòng lây bệnh và giúp bệnh nhẹ đi. Các bạn nên tích cực thực hiện nhé.

インフルエンザ予防接種 Tiêm phòng influenza

インフルエンザ予防接種を行ってから効果が期待できるようになるまでは2週間かかり、効果は平均で約5カ月間。流行がない場合には3カ月程度とされています。11月に入ったら早めに打つ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人は、接種できないことがあるので、医師に相談してください。

Kết quả kỳ vọng được sau khi tiêm phòng influenza sẽ mất khoảng 2 tuần, và hiệu quả của nó là độ 5 tháng (nếu không phải thời điểm bùng phát thì hiệu quả 3 tháng). Do đó ta nên tiêm vào tháng 11. Với những người có dị ứng với trứng, hay người có tiền sử co giật sẽ không tiêm được thì cần trao đổi với bác sỹ nhé.

コロナウイルス予防接種 Tiêm phòng virus corona

国から推奨のお知らせが来たら接種をお勧めします。

Khuyến bạn nên tiêm phòng khi có hướng dẫn của nhà nước

感染予防

- ・手洗いとうがいの実施。外から帰ってきたときは、丁寧に行ってください
 - ・人混みが多いとき、インフルエンザやコロナウイルス感染症が流行してきた場合は、マスクをつけるようにしてください
 - ・バランスの良い食事をとり、体調を整えてください
 - ・良い睡眠をとり体力回復に努めてください
- 良い睡眠をとることで、成長ホルモンがでて、免疫力がアップします
- ・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ようにしてください

Phòng lây nhiễm

- ・Rửa tay và súc miệng. Khi đi từ ngoài về ngoài, cần thực hiện thật kỹ.

- Ở nơi đông người, và thời điểm thịnh hành cúm influenza và virus corona bạn hãy đeo khẩu trang nhé
- Ăn uống đủ cân bằng chất và làm cơ thể khỏe nhé
- Có giấc ngủ đủ và tốt cố gắng hồi phục sau mệt mỏi. Từ việc có giấc ngủ tốt nhờ hormon sinh trưởng sinh ra mà hệ miễn dịch được mạnh lên.
- Virus influenza rất yếu trong môi trường ẩm, vì vậy bạn hãy dùng máy tăng ẩm để giữ phòng đạt mức độ ẩm thích hợp nhé.

感染した場合の勤務に関して

Liên quan tới việc đi làm khi bị lây nhiễm

★インフルエンザ出勤停止期間の基準★

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで。

★Có tiêu chí thời gian nghỉ khi bị cúm influenza★

Sau 5 ngày kể từ khi phát bệnh, và 2 ngày sau khi hết sốt.

★コロナウイルス感染症、療養期間基準★

外出自粛の要請はありませんが、発症後3日間は感染性のウイルス排出量が非常に多く、5日間経過後は大きく減少することから、特に発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いことに注意が必要です。

発症後5日を経過し、かつ、症状軽快(※)から24時間経過するまでの間は外出を控えることを推奨。また、発症後も10日間を経過するまでは、マスクの着用などにより、感染拡大の防止を行う。

★Khi lây nhiễm virus corona, có thời gian chăm dưỡng bệnh★

Hiện giờ không yêu cầu không ra ngoài nữa, nhưng sau khi phát bệnh 3 ngày thì lượng virus phát sinh ra rất nhiều, sau 5 ngày lượng virus giảm đi nhưng ta cần chú ý sau 5 ngày vẫn có khả năng lây cho người khác cao.

Sau 5 ngày và hơn nữa là bệnh tình nhẹ đi (※) đến 24 giờ sau đó nên hạn chế ra ngoài. Hơn nữa, cho đến 10 ngày sau khi khởi bệnh bạn nên đeo khẩu trang và phòng việc lan bệnh ra.

※「症状軽快」とは解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向であることをいいます。

※ “Bệnh nhẹ” là không phải dùng đến thuốc hạ nhiệt, và cơ quan hô hấp được cải thiện tốt.

咳エチケットを守りましょう Tuân thủ quy tắc ứng xử khi ho

咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけましょう。

使用後のティッシュはすぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。咳・くしゃみの際、ティッシュなどで口と鼻を押さえたとき、手にウイルスがたくさん付着しますので、手洗いも忘れずに行いましょう。咳・くしゃみなどの症状のある人は、感染拡大予防のため、マスクをすることをお勧めします。

Khi ho hay hắt xì thì hãy dùng khăn giấy che miệng mũi, và tránh mặt người khác. Sau đó khăn giấy đó nên bỏ vào thùng rác có nắp. Khi ho và hắt xì và lấy khăn giấy che miệng, mũi thì có thể tay bị dính virus, bạn đừng quên rửa tay ngay và kỹ nhé. Với người có triệu chứng ho và hắt xì để phòng lây lan hãy đeo khẩu trang vào.