

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

予防しよう！ インフルエンザ、新型コロナ

Ayo antisipasi!

Influenza dan Virus corona

秋から冬になるこの時期、毎年 11 月～4月にかけてインフルエンザが流行します。それと同時に、新型コロナウイルス感染症(COVID19)にも注意をしなければなりません。

Vào thời điểm từ thu sang đông, bệnh cúm influenza lây lan từ tháng 11 đến tháng 4 hàng năm. Đồng thời, bạn cũng nên cẩn thận về tình trạng lây nhiễm virus corona chủng mới (Covid 19)

インフルエンザとコロナ、風邪は症状が似ている所もあるため、見分けづらと思います。対処も違うので予防方法を含めて詳しく説明していきます。

Có thể khó phân biệt được sự khác biệt giữa cúm influenza, Covid và cảm lạnh thông thường vì các bệnh có các triệu chứng tương tự nhau. Vì có nhiều phương pháp điều trị khác nhau nên chúng tôi sẽ giải thích chi tiết bao gồm cả phương pháp phòng ngừa.

新型コロナ、インフルエンザ、風邪の潜伏期間、感染経路、症状、治療について

Về thời gian ủ bệnh, con đường lây nhiễm, triệu chứng, cách điều trị của virus corona chủng mới, cúm influenza, cảm lạnh thông thường

1.潜伏期間 Thời gian ủ bệnh

風邪

インフルエンザ

新型コロナ

Cảm lạnh thông thường Cúm influenza

Virus corona chủng mới

2-4日 2-4 ngày

2-5日 2-5 ngày

1-14日間程度 Khoảng 1-14 ngày

2. 感染経路 Con đường lây nhiễm

風邪	インフルエンザ	新型コロナ
Cảm lạnh thông thường	Cúm influenza	Virut corona chủng mới 飛沫感染
飛沫感染	飛沫感染	Lây nhiễm qua giao tiếp (bụi nước bọt)
Lây nhiễm qua giao tiếp (bụi nước bọt)	Lây nhiễm qua giao tiếp (bụi nước bọt)	接触感染
接触感染	接触感染	Lây nhiễm qua tiếp xúc
Lây nhiễm qua tiếp xúc	Lây nhiễm qua tiếp xúc	エアロゾル感染 Lây nhiễm qua không khí

飛沫感染 Lây nhiễm qua giao tiếp (bụi nước bọt)

ウイルスを含む飛沫が口、鼻、目などの露出した粘膜に付着します。通常2メートル以内の距離で感染します。

Bạn hít phải bụi nước bọt chứa virut bắn ra từ dịch nhầy của miệng, mũi, mắt, vv... Thông thường lây nhiễm trong phạm vi khoảng 2 m.

接触感染 Lây nhiễm qua tiếp xúc

ウイルスを含む飛沫を直接触ったか、ウイルスが付着したものの表面を触った手指で目・鼻・口などの露出した粘膜を触ることにより感染します。

Bạn có thể bị nhiễm bệnh khi chạm trực tiếp vào bụi nước bọt dính virut hoặc tay chạm vào bề mặt của đồ vật dính virut, chạm vào dịch nhầy bắn ra từ mắt, mũi, miệng.

エアロゾル感染 Lây nhiễm qua không khí

飛沫よりも細かい5マイクロメートル(0.005 ミリ)未満の粒子がしばらくの間空気中を漂い、その粒子を吸い込んで感染します。2メートル以上の離れた距離にまで感染が広がる可能性があります。

Các phân tử siêu nhỏ chưa đến 5 micromm (0,005 mm) bắn ra từ bụi nước bọt, tồn tại trong không khí một thời gian và bạn bị lây nhiễm do hít phải các phân tử đó. Có khả năng lây nhiễm rộng vì vậy nên giữ cự ly cách nhau khoảng cách từ 2m trở lên.

3.症状 Triệu chứng

症状	風邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス
Triệu chứng	Cảm lạnh thông thường	Cúm influenza	Virut corona chủng mới
発熱 Sốt	○	◎	○
寒気 Ón lạnh	△	◎	○
頭痛 Đau đầu	△	◎	○
筋肉痛・関節痛			
Đau nhức cơ bắp・xương khớp	○	◎	◎
咳 Ho	○	◎	◎
息切れ Khó thở	×	×	○
咽頭痛 Đau cổ họng	◎	○	◎
鼻水 Sổ mũi	◎	○	△
倦怠感 Mệt mỏi	○	◎	○
下痢 Tiêu chảy	×	○	△

4.治療 Điều trị

風邪

インフルエンザ

新型コロナウイルス

	Cảm lạnh thông thường	Cúm infruenza	Virut corona chủng mới
			対処療法
治療	対処療法	抗インフルエンザ薬	Liệu pháp trị liệu
Điều trị	Liệu pháp trị liệu	Thuốc kháng cúm infruenza	重症リスクがある人対象に治療薬 Thuốc điều trị cho đối tượng có triệu chứng nặng

5.特徴と対策 Đặc trưng và đối sách

〈インフルエンザ〉Cúm infruenza

インフルエンザには、A型・B型・C型があります。主に流行するのはA型とB型。突然変異をきたして大流行することもあります。インフルエンザにかかった人は、病気が始まってから最初の3～4日間で最も感染力が強くなり、症状が出る1日前から発病後5～7日以内に他の人に感染させる可能性があります。

Cúm infruenza có 3 dạng chính: Cúm A, Cúm B, Cúm C. Dạng phổ biến nhất là cúm A và cúm B. Bệnh đột nhiên chuyển biến và có thể gây ra đại dịch. Người bị nhiễm cúm infruenza có tính lây nhiễm cao nhất từ ngày đầu nhiễm bệnh đến khoảng 3~4 ngày tiếp theo, và có thể lây nhiễm cho người khác từ 1 ngày trước khi các triệu chứng xuất hiện cho đến 5~7 ngày sau khi phát bệnh.

38.5°C以上の高い熱を認めた場合は、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)の効果(インフルエンザウイルスの増殖を抑える)が期待できます。しかし、発症後すぐに受診しても検査で出ない場合がありますので、6時間以上経過した時点で受診する方が良いと思います。

Trường hợp bị sốt cao trên 38.5°C, thuốc kháng cúm (Tamiflu, Relenza, vv...) có thể có hiệu quả (trong việc ngăn chặn sự phát triển của virut infruenza) trong vòng 48 giờ kể từ khi bắt đầu sốt. Tuy nhiên, ngay cả khi bạn xét nghiệm ngay sau khi phát bệnh thì có thể không ra kết quả, vì vậy tốt hơn hết bạn nên tiến hành xét nghiệm sau 6 tiếng kể từ khi phát bệnh.

〈新型コロナウイルス〉Cúm corona chủng mới

株が変異するので、そのときの株の特徴により症状が変化します。

Khi chủng biến đổi, các triệu chứng thay đổi tùy thuộc đặc trưng của chủng ở thời điểm đó.

発熱・咳など症状がでた場合の対処方法

Biện pháp đối phó với trường hợp xuất hiện triệu chứng như phát sốt, ho, vv...

①症状があるときは受診して、診断してもらい必要な薬など処方してもらいましょう。または、自己診断検査キットが薬局などに売っているので購入し検査しても良いと思います。

Nếu có các triệu chứng, hãy đến bệnh viện để được chuẩn đoán và kê đơn thuốc cần thiết. Ngoài ra, bạn cũng có thể mua và tự kiểm tra bằng bộ dụng cụ xét nghiệm covid có bán sẵn ngoài hiệu thuốc.

②安静にして十分な休養をとりましょう。とにかく寝る事が大切です。

Nghỉ ngơi và cung cấp đầy đủ dinh dưỡng. Dù thế nào đi chăng nữa giấc ngủ là quan trọng nhất.

③熱があるときは、首や脇の下を冷やすと効果的です。

Khi phát sốt, nếu làm lạnh vùng cổ hoặc dưới nách có thể hạ sốt.

④こまめに水分を取ってください。お水だけではなく、電解が入った経口補水液なども飲んでください。

Bổ sung nước cho cơ thể. Ngoài uống nước, bạn nên bổ sung thêm nước điện giải.

⑤食事は無理に食べる必要はありません。ゼリーやアイスクリームなど、食べやすい物を取りましょう。

Bạn không cần thiết phải ép mình ăn. Bạn có thể chọn đồ dễ ăn như thạch, kem, vv...

6.仕事について Liên quan đến công việc

〈インフルエンザ感染時の出勤停止期間〉

〈Thời gian đình chỉ làm việc khi nhiễm cúm influenza〉

インフルエンザ感染時の出勤停止期間や、隔離期間については法律的に明確な決まりはありません。また、インフルエンザの薬を飲んで症状がよくなったからといって、すぐに職場へ復帰できるわけでもありません。復帰のタイミングは就業規則や上司の判断になりますので、必ず確認してください。

Không có quy định pháp lý rõ ràng liên quan đến thời gian đình chỉ làm việc và thời gian cách ly sau khi bị nhiễm influenza. Ngoài ra, kể cả khi các triệu chứng có thuyên giảm sau khi uống thuốc cúm influenza cũng không có nghĩa là bạn có thể quay lại làm việc ngay lập tức. Thời gian quay lại làm việc phụ thuộc vào quy định nơi làm việc và phán đoán của cấp trên, vì vậy bạn nhất định phải xác nhận với họ.

参考までに、学校などの出席停止期間は、学校保健安全法によって「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(2024年3月時点)」と定められています。

Để tham khảo, Theo luật an toàn và sức khỏe trường học quy định, thời gian đình chỉ học ở trường học qui định “Nghỉ học ít nhất từ 5 ngày kể từ khi phát bệnh và cho đến 2 ngày kể từ khi hạ sốt (thời điểm tháng 3 năm 2024).

〈新型コロナ感染時の出勤停止期間〉

Thời gian đình chỉ làm việc khi nhiễm virus corona chủng mới.

法律に基づく外出自粛は求められません。外出を控えるかどうかは、個人の判断になります。ただし、他人にうつさないようにするため、発熱などの体調不良時は、発症後5日間かつ症状軽快後24時間経過するまで外出を控えることをお勧めします。出勤については、就業規則や上司の判断になりますので、必ず確認してください。参考までに、学校などの出席停止期間は学校保健安全法施行規則において、「発症日を0日目として、発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」を新型コロナウイルス感染症による出席停止期間としています。

Không có bắt buộc phải hạn chế ra ngoài theo quy định của pháp luật. Việc có nên hạn chế ra ngoài hay không là quyết định cá nhân. Tuy nhiên, để tránh lây nhiễm cho người khác, nếu bạn cảm thấy không khỏe như phát sốt, bạn không nên ra ngoài trong vòng 5 ngày sau khi phát bệnh và 24 giờ sau khi các triệu chứng bệnh thuyên giảm. Về việc quay lại làm việc phụ thuộc vào quy định nơi làm việc và phán đoán của cấp trên, vì vậy hãy xác nhận lại với họ. Để tham khảo, theo quy định hiện hành luật an toàn và sức khỏe trường học, thời gian đình chỉ học ở trường học do nhiễm virus corona chủng mới xác định là “Nghỉ học 5 ngày kể từ ngày đầu tiên phát bệnh và 1 ngày sau khi các triệu chứng bệnh thuyên giảm”

7. 予防について Phòng ngừa

- ・インフルエンザワクチン・新型コロナワクチンを打ちましょう

Tiêm phòng vacxin cúm infruena, vacxin corona chủng mới.

- ・正しい手洗い方法で、しっかり手洗いしましょう

Rửa tay kỹ bằng phương pháp rửa tay đúng.

- ・うがいも効果的なので帰宅時は行いましょう

Súc miệng ngay sau khi về nhà cũng có hiệu quả.

- ・人混みに行くときは、マスクの着用も効果的。体調が悪いときはマスクを使用しましょう

Đeo khẩu trang khi đi ra ngoài nơi đông người cũng có hiệu quả. Khi cảm thấy không khỏe, hãy đeo khẩu trang.

- ・日ごろからバランスのとれた食事をとりましょう

Hãy ăn uống cân bằng mỗi ngày.

- ・運動などからだを動かし体力をつけましょう

Tăng cường thể lực bằng cách chuyển động cơ thể như vận động.

- ・ストレスをためないように、気分転換を上手にしましょう

Thường xuyên thay đổi tâm trạng để không bị căng thẳng.

インフルエンザと新型コロナ、風邪が流行する季節です。予防をしっかり行い、もし症状がある場合は受診し診断してもらいましょう。仕事に関しては、職場の上司に報告し指示をもらってください。

Đây là thời điểm bùng phát bệnh cảm lạnh thông thường, cúm infruena, virut corona chủng mới. Hãy phòng ngừa cẩn thận và hãy đi bệnh viện khám khi xuất hiện triệu chứng. Về công việc, hãy báo cáo với cấp trên nơi làm việc và nhận chỉ thị từ họ.