

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

インフルエンザ感染を予防しましょう！

Hãy cùng phòng tránh lây nhiễm bệnh cúm!

毎年秋から冬にかけて、インフルエンザの流行シーズンです。昨年はいつもより流行が早く、10月中旬から感染が広がっていました。人の移動が多い年末年始もあり、感染症などが流行しやすくなります。

Từ mùa thu đến mùa đông hằng năm là mùa dịch cúm. Năm ngoái, dịch bùng phát sớm hơn mọi năm và sự lây lan đã bắt đầu từ giữa tháng 10. Ngoài ra, vào dịp cuối năm – đầu năm, thời điểm có nhiều người di chuyển, nên các bệnh truyền nhiễm dễ bùng phát hơn.

インフルエンザは、高熱や関節の痛みなどを伴い、感染力も強く、仕事を休まないといけません。感染を防ぐためには、原因となるウイルスをからだに侵入させないことが重要です。

Cúm có các triệu chứng đi kèm như sốt cao, đau khớp, khả năng lây nhiễm mạnh, và bạn sẽ phải nghỉ làm. Để phòng tránh lây nhiễm, điều quan trọng là không để virus – nguyên nhân gây bệnh – xâm nhập vào cơ thể.

インフルエンザの感染を広げないためには、一人ひとりが「かからない」「うつさない」の対策を実践しましょう。また、インフルエンザとコロナ感染症、風邪の区別も難しいので、潜伏期間や感染経路、症状、検査方法、治療をまとめましたので参考にしてください。

Để không làm lan rộng sự lây nhiễm cúm, mỗi người hãy thực hiện các biện pháp “không mắc bệnh” và “không lây cho người khác”. Ngoài ra, việc phân biệt giữa cúm, bệnh COVID-19 và cảm lạnh cũng khó, nên chúng tôi đã tổng hợp thời gian ủ bệnh, đường lây nhiễm, triệu chứng, phương pháp xét nghiệm và điều trị để bạn tham khảo.

感染ルートを知ると、なぜ手洗いが必要か？なぜマスクが必要か？なぜ換気が必要か？が理解できると思います。感染しないために、体調不良時にはマスク着用、人ごみに行くときにもマスク着用、手洗いや手指消毒、うがいをするなど、一人ひとりの感染予防対策が重要です。

Khi hiểu được những đường lây nhiễm kể trên, bạn sẽ thấy vì sao rửa tay là cần thiết, vì sao cần đeo khẩu trang, và vì sao thông gió lại quan trọng. Để không bị

nhiễm bệnh, mỗi người cần tuân thủ các biện pháp phòng ngừa như đeo khẩu trang khi cơ thể không khỏe, đeo khẩu trang khi đến nơi đông người, rửa tay, sát khuẩn tay và súc miệng.

予防していても感染してしまうことがあります。その時の対応についてお話します。

Ngay cả khi đã phòng ngừa vẫn có thể bị nhiễm. Khi đó nên xử lý thế nào?

インフルエンザは、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。

Đối với cúm, nếu trong vòng 48 giờ từ khi phát sốt, việc dùng thuốc kháng cúm (như Tamiflu, Relenza...) có thể mang lại hiệu quả (ức chế sự tăng sinh của virus cúm).

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。

Tuy nhiên, dù đi khám ngay sau khi phát bệnh, đôi khi xét nghiệm vẫn chưa cho kết quả dương tính, nên tốt hơn là đi khám sau khi đã qua ít nhất 6 giờ.

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。法的には、インフルエンザ感染に対して出勤停止期間は定められてはいませんが、基本的には個々の会社の就業規則に従うことになります。

Cúm cũng có thể lây nhiễm từ virus phát tán trong không khí do ho. Về mặt pháp lý, không có quy định cố định về thời gian phải nghỉ làm khi nhiễm cúm, nhưng về cơ bản bạn cần tuân theo quy định làm việc của công ty.

感染が分かったときにはすぐに報告し、指示を仰いでください。

感染を広げないために休養を推奨される期間は、「発症後5日が経過し、さらに解熱後2日が経過するまで」とされています。

Ngay khi biết mình bị nhiễm, hãy báo cáo ngay và hỏi chỉ thị. Thời gian được khuyến nghị nghỉ ngơi để tránh lây lan là “qua 5 ngày sau khi phát bệnh, và thêm 2 ngày sau khi hết sốt”.

発症日は日数に含めず、発症翌日を1日目としてカウントします。つまり、発症から最低でも5日は休む必要があり、その後、熱が下がってから更に2日間、熱が再発しないことを確認しながら安静にすることです。

Ngày phát bệnh không tính, ngày hôm sau tính là ngày thứ nhất. Như vậy, tối thiểu bạn cần nghỉ 5 ngày từ khi phát bệnh, và sau đó nghỉ thêm 2 ngày sau khi hết sốt để chắc chắn không tái phát.

新型コロナウイルス感染の場合も出勤停止期間は定められてはいません。こちらも会社の就業規則に従うことになります。

Trường hợp nhiễm COVID-19, cũng không có quy định pháp lý cố định về thời gian dừng đi làm. Bạn sẽ tuân theo quy định của công ty.

感染拡大予防のために推奨されているのは発症日を0日目として5日間は外出を控える。5日目に症状が続く場合は、解熱・症状軽快後24時間経過まで外出を控えることです。

Để phòng dịch lây lan, khuyến nghị là tính ngày phát bệnh là ngày 0 và hạn chế ra ngoài trong 5 ngày. Nếu ngày thứ 5 vẫn còn triệu chứng, hãy tiếp tục hạn chế ra ngoài cho đến khi hết sốt và các triệu chứng đã ổn định ít nhất 24 giờ.

	かぜ	インフルエンザ	コロナ感染症
	Cảm lạnh	Cúm	Covid-19
潜伏期間	2－4日間	2－5日間	1～14日間
Thời gian ủ bệnh	2-4 ngày	2-5 ngày	1 ~ 14 ngày
感染経路	飛沫感染 接触感染	飛沫感染 接触感染	飛沫感染 エアロゾル感染 接触感染
Đường lây nhiễm	Lây qua nước bọt, lây qua tiếp xúc	Lây qua nước bọt, lây qua tiếp xúc	Lây qua giọt bắn, lây qua aerosol, lây qua tiếp xúc
症状	発熱・咳・咽頭痛・鼻水	高熱・関節痛・筋肉痛・咳・咽頭痛・鼻水など	発熱・筋肉痛・倦怠感・咳・咽頭痛・頭痛など
Triệu chứng			

	Sốt, ho, đau họng, chảy nước mũi	Sốt cao, đau khớp, đau cơ, ho, đau họng, chảy nước mũi...	Sốt, đau cơ, mệt mỏi, ho, đau họng, đau đầu...
検査方法	なし	抗原検査	PCR検査
Phương pháp xét nghiệm	Không có	Xét nghiệm kháng nguyên, PCR	Xét nghiệm PCR
治療	対処療法	抗インフルエンザ薬	対処療法
Điều trị	Điều trị triệu chứng	Thuốc cúm	Điều trị triệu chứng

病気になる感染経路についてお話しします。

Về các đường lây nhiễm gây bệnh

飛沫感染 Lây qua giọt bắn (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。

Những giọt bắn chứa virus bám vào niêm mạc lộ ra ngoài như miệng, mũi, mắt. Thông thường lây nhiễm xảy ra trong phạm vi 2 mét.

エアロゾル感染 Lây qua aerosol

飛沫よりも細かい5マイクロリメートル(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。

Những hạt nhỏ hơn giọt bắn, dưới 5 micromet (0.005 mm), trôi lơ lửng trong không khí một thời gian và khi hít phải các hạt này thì bị nhiễm. Có khả năng lây nhiễm ở khoảng cách xa hơn 2 mét.

接触感染 Lây 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。

Do trực tiếp chạm vào giọt bắn chứa virus, hoặc chạm vào bề mặt có virus bám vào, sau đó dùng tay chạm vào mắt, mũi, miệng – các vùng niêm mạc lộ ra ngoài – mà gây nhiễm bệnh.

発熱したり咳が出たり何かしらの症状がでた場合は、

Khi có triệu chứng như sốt hoặc ho, hãy làm theo những điều sau:

①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。

①Nghỉ ngơi và ngủ đầy đủ. Việc ngủ rất quan trọng.

②熱への対処は、首や脇の下や足の付け根には太い動脈が通っていますので、その部分を保冷剤や氷水などで冷やすと良いです。解熱剤の使用は避けたいのですが、高熱(38.5 分以上)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、医師に処方された解熱剤を使うようにしてください。

② Đối phó với sốt: ở cổ, nách và bẹn có các động mạch lớn, hãy chườm lạnh bằng túi lạnh hoặc nước đá vào các vị trí này. Không muốn dùng thuốc hạ sốt, nhưng nếu sốt cao (38.5° C trở lên) kéo dài và bạn không ăn hoặc uống đủ nước thì có nguy cơ mất nước, nên hãy sử dụng thuốc hạ sốt được bác sĩ kê.

③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。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。

③Khi sốt cao, lượng nước mất qua cơ thể nhiều hơn bình thường, nên phải bù nước thường xuyên. Ngoài nước, hãy uống dung dịch bù điện giải.

④食事は無理に取る必要はありません。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。

④Không cần ép ăn. Hãy ăn những gì ăn được khi có thể ăn được. Những món dễ ăn như thạch, kem, mì udon, cháo đều được.

適切なマスクの着用、丁寧な手洗い、うがいなどの感染予防をしっかりとすること、免疫力を落とさないために栄養バランスを考えた食事を取り、良い睡眠を取り、笑う(笑うと免疫が上がります)ことを行ってください。

日々の行動が感染予防につながります。ますます寒くなりますので、感染対策をしっかり行い、体調管理に努めてください。

Hãy thực hiện phòng ngừa đầy đủ. Đeo khẩu trang đúng cách, rửa tay kỹ, súc miệng, giữ chế độ ăn cân bằng để không làm giảm sức đề kháng, ngủ đủ, và cười nhiều (vì cười giúp tăng miễn dịch). Mỗi hành động hằng ngày góp phần phòng bệnh. Trời ngày càng lạnh hơn, hãy tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng ngừa và chú ý giữ gìn sức khỏe.