

января 2014года Информационная газета Центра по связи и поддержке китайских соотечественников

インフルエンザ (грипп)

Вирус гриппа очень мощно распространяется, и говорят, что каждый год в Японии количество зараженных гриппом людей достигает около 10 миллионов.



Грипп в основном распространяется с января по февраль, поэтому уже сейчас нужно приступить к профилактическим мерам.

Есть 2 пути заражения гриппом, во-первых – это заражение через воздух, а во-вторых – это заражение через прямой или косвенный контакт с больным. Заражение через воздух: когда заболевший человек кашляет, в окружающий воздух вместе с микроскопическими каплями слюны выбрасываются сотни тысяч вирусов гриппа. После того, как они попадают в организм другого человека через рот и нос, начинается процесс заражения.

А заражение через контакт: когда забалевший человек кашляет, он руками прикрывает рот или вытирает насморк. Потом другой человек трогает предмет, к которому забалевший человек прикасался зараженными вирусом руками. В своей очереди тот человек трогает свой рот и нос своими руками, зараженными вирусом через контакт с зараженным предметом, в результате чего вирусы попадают в его организм и заражают грипп.

Для того, чтобы не заболеть гриппом, важно избежать этих двух путей заражения, то есть, заражение через воздух и заражение через контакт. По возвращению домой после выхода тщательно мойте руки и полощите. Кроме, всегда старайтесь хорошо питаться и высыпаться, чтобы повышать защитный иммунитет организма.

К тому же, если сделать профилактическую прививку, то организм нелегко поддается заражению. Если даже заболеешь, можно предотвращать тяжёлое состояние. Вообще говоря, эффект прививки длится около 5-ти месяцев. Так как каждый год распространяются разные типы вируса гриппа, рекомендуют делать прививку каждый год.

До того, как прививка начинает эффективно действовать, занимает время максимум около 4 недели, поэтому при желании лучше сделать прививку до середины декабря. Однако, после прививки могут наблюдать опухоль и повышение

インフルエンザ

インフルエンザの感染力はとても強く、国内の感染者数は毎年、推定約1千万人と
いわれているそうです。

1月から2月が流行のピークということで、
今から予防していききたいものです。

インフルエンザの感染経路は2種類あって、
1つは飛沫感染、1つは接触感染です。

飛沫感染とは、インフルエンザに感染した人
が咳をしたときに飛んだウイルスが、他の人の
口や鼻から体内に入り込んで感染するもので
す。

一方、接触感染とは、インフルエンザに感染
した人が咳をするときに口を押さえたりした手
や、鼻水を拭いたりした手で何かに触った後、
他の人がそれに触り、その触った手で口や鼻に
触れることで、ウイルスが体内に入り感染する
ものです。

インフルエンザに感染しないようにするため
には、これらの飛沫感染と接触感染といった感
染経路を絶つことが大切です。外出して家
に帰ったら手洗いやうがいをしましょう。そし
て、普段から栄養と睡眠を十分にとり、
身体の抵抗力を高めておくように心がけま
しょう。

また、予防接種をするとインフルエンザにか
かりにくく、かかっても重症になるのを防
ぐ効果があるそうです。ワクチンの効果が持続
する期間は、一般的に5か月ぐらいで、その年
によって流行するウイルスの型が変わるので、
毎年、定期的に接種することが望ましいとのこ
とです。

接種の効果がでるまでに、長くて4週間ぐ
らいかかるそうなので、希望する場合は、12
月半ばまでには、受けたほうがいいようです。

температуры, и хотя редко, даже бывают такие случаи, когда вызвана тяжёлая болезнь. Поэтому насчет вопроса, сделаете или не сделаете прививку, примите решение под свою ответственность.

Как бы ни старались не заразиться, вы можете заразить гриппом. Если вдруг поднимется температура выше 38 градусов и появятся такие симптомы болезни, как кашель и боль в горле, и ощущается усталость всего тела, то поспешите сходить на приём к врачу. Если заболели гриппом, очень важно принимать меры, чтобы не заразить окружающих людей. При кашле надевайте маску. Даже после спада температуры примерно в течение 2-х дней можете заразить других людей, поэтому старайтесь лечиться, желательно не выходя из дома. Очень важно то, чтобы каждый из вас принимал меры предотвращения гриппа, приобретая знание о гриппе.

- Что касается профилактической прививки, то во многих органах местного самоуправления организована система бесплатной профилактической прививки для тех, кто получает государственные помощи для вернувшихся из Китая или пособие, если им старше 65-ти лет. Однако, в каждом органе местного самоуправления могут оказывать разные виды услуг, поэтому те, кто желает делать прививку, о подробностях обязательно заранее справляйтесь в приёмное окошко соответствующих органов и консультанту по вопросам помощи.
- За подробностями, в том числе срок и место проведения прививки, обращайтесь к консультанту по вопросам помощи и в приёмное окошко администраций. (Можно брать информацию через вебсайт органов местного самоуправления)
- Если прививку сделали не в течение установленного периода и не в назначенных заведениях медицинского обслуживания, как обычные люди, так и вы должны делать прививку полностью за свой счёт (Сумма прививки разные в зависимости от больниц, варьируется с 2500 иен до 5000 иен). Будьте внимательными. (M)

ただし、接種後、腫れたり、熱が出るなどのケースがあり、稀に重い症状を引き起こす可能性があります。自分分もがあるので、接種を受けるかどうかは、自分の責任で判断してください。

いろいろ気を付けていても、インフルエンザに感染してしまうかもしれません。急に38度以上の熱が出て、咳やのどの痛み、全身の倦怠感といった症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。もし、インフルエンザにかかってしまったときは、周囲にうつさないようにすることが大切です。咳が出るときはマスクをつけたり、熱が下がった後も、2日ぐらいはうつしてしまう可能性があるため、外出を避け、自宅で療養するようにしましょう。皆さん一人ひとりがインフルエンザに関する知識を持ち、対策に取り組むことが大切です。

※予防接種は、多くの自治体で、65歳以上の中国残留邦人支援給付受給者・生活保護受給者に対して無料で受けられる制度を設けているようですが、自治体によって支援の内容が異なる場合がありますので、接種を希望される方は、詳細について、必ず関係機関の窓口や支援・相談員さんに事前に問い合わせてください。

※実施期間や実施医療機関など、詳しくは支援・相談員や役所の担当窓口にお問い合わせください（自治体のホームページでも紹介）。

※指定された期間外や指定医療機関以外で受けた場合、一般の方と同じく全額自己負担（病院によって異なり、2500円～5000円位。）になるので注意が必要です。(M)