

流行性感冒

流行性感冒の伝染力非常強、据推算日本国内毎年感染流感的人数約为一千万人。毎年一至二月为流感高峰期，因此，最好是现在就进行预防。流行性感冒的传染途径有两个，一是通过空气中的飞沫传染；还有一个是接触传染。所谓飞沫传染，是指罹患流感的人在咳嗽



嗽时会將病毒咳出体外，并随着唾沫星子进入他人口鼻，从而传染给对方；而接触感染是指罹患流感的人咳嗽时捂过嘴的手，或是擤过鼻涕后的手触摸其它物体，之后别人又触摸那些地方，并触碰自己的口鼻从而致使病毒进入体内造成感染。

为了避免感染流行性感冒，尽量斩断飞沫感染及接触感染的途径，是极其重要的。外出回家时请务必立刻洗手、漱口。此外，注意在日常生活中摄取足够的营养并保证充分的睡眠，以提高自身抵抗力。还有，据说打流感预防针也可以提高预防效果，即使得了流感也可以遏制病情，避免严重化。流感疫苗的预防效果一般可持续五个月左右，但每年的流感病毒都会呈现出不同的类型，因此，最好是每年定期接种流感疫苗。打完流感预防针后，最长需要四个星期左右才会显效，所以计划接种的人，最好是在十二月中旬之前打针为佳。只是，有些人在接种完毕后，打针处会红肿或会发烧，也有极少数人有可能出现十分严重的症

インフルエンザ

インフルエンザの感染力

はとても強くて、国内の感染者数は毎年、推定約1千万人と言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。ただし、接種後、腫れたり、

状，因此，是否接受疫苗注射，需要您自己做出判断。

即使十分小心及做了各种努力，说不定也还是会感染流感。要是突然发 38 度以上的高烧，并且出现咳嗽、喉咙疼痛及浑身乏力之类的症状时，请尽早就医。如果确诊为罹患流感的话，避免传染他人是很重要的。咳嗽时要带上口罩；退烧后两天之内，仍然有传染给他人的可能性，因此最好是尽量不要外出，在家静养为佳。重要的是我们每一个人都应该具备一定的流感知识，并做一套对策。

※据说大多数地方政府都对享受支援补助的遗华日本人・生活保护的 65 岁以上的人，实施免费接种流感疫苗的制度，具体内容因地方政府不同而不尽相同，敬请意欲接种疫苗的人，务必事先向有关机构所设窗口或支援・商谈员咨询详情。

※至于具体的接种期间及负责接种的医疗机构等详细信息，敬请向支援・商谈员或政府机关有关窗口咨询（地方政府开设的网页也会介绍相关信息）。

※若在指定期间外及指定医疗设施外接种流感疫苗的话，将与普通人一样自行承担所有费用（各医院收费标准不一而同，一般为 2500～5000 日元左右），敬请注意。

(M)

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もあるので、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ので、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)