

「关于流感」

2019年已过了一个月，寒冷的冬天中大家都还过得好吗？

日本的12月至3月是染上流感的危险期。这个月的Living In 宫崎就来和各位谈谈流感的问题。

【流感的症状】

流感是因感染流感病毒所引起。一般上会很快出现发烧超过38°C、头痛、关节痛、肌肉酸痛、身体疲倦等症状。除此之外也可能出现类似感冒的症状，例如喉痛、流鼻水、咳嗽等。

若出现以上症状，请尽早求医。就诊前请事先拨电预约时间，确认就诊流程后戴上口罩再前往医疗机关就诊。

【预防流感】

- 记得外出回来后用肥皂洗手，也可使用含有酒精的消毒液有效消毒双手。
- 在容易干燥的室内使用加湿器保持适当的室内湿度（50~60%）。
- 摄取充分的营养和足够的睡眠有助于提高免疫力。
- 到人多的地方时建议戴上口罩预防感染病菌。

【为他人着想，注意礼节】

病原体容易通过咳嗽或打喷嚏时排出的飞沫传染给他人。因此在咳嗽或打喷嚏时也请为周围的人着想。

- 不要对着别人的脸咳嗽或打喷嚏。
- 用纸巾遮住口鼻。
- 出现咳嗽和打喷嚏等症状的期间请戴着口罩。



咨询有关详情，或对此发表意见和要求，请联络：（公财）宫崎县国际交流协会
联络号码：0985-32-8457 FAX：0985-32-8512 电邮：miyainfo@mif.or.jp