

『인플루엔자에 대해서』

2019 년이 시작된 지 한 달, 추운 날이 계속 이어지고 있습니다만 건강하게 잘지내고 계시나요? 일본에서는 매년 12 월부터 3 월이 인플루엔자 유행시기입니다. 이번 달에는 인플루엔자에 대해서 말씀드립니다.

【인플루엔자의 증상】

인플루엔자는 독감 바이러스에 감염되어 일어나는 질병입니다.

38 도 이상 발열, 두통, 관절통, 근육통, 전신피로 등 증상이 비교적 빠르게 나타나는 것이 특징입니다. 더불어 보통 감기와 마찬가지로 목 통증, 콧물, 기침 등의 증상도 나타납니다.

상기의 증상이 나타날 경우는 재빨리 의료기관을 방문하여 진찰받도록 합시다.

진찰 시에는 사전에 의료기관으로 연락하여 진찰시간대, 진찰 방법 등에 대한 설명을 들은 후에 마스크를 착용하고 진찰받으시길 바랍니다.

【인플루엔자에 걸리지 않기위해】

- 외출 후에는 흐르는물에 비누로 손을 씻습니다. 또 알코올이 함유된 소독액으로 손을 소독하는것도 효과적입니다.
- 건조한 실내에서는, 가습기 등을 사용하여 적절한 습도(50%~60%)를 유지하는것도 효과적입니다.
- 영양과 숙면을 충분히 취하고, 면역력을 높여 둡시다.
- 인파가 붐비는 곳으로 외출하는 경우, 마스크를 착용하는 것도 예방법 중의 하나입니다.

【기침 에티켓】

기침과 재채기를 할 때 분비되는 침 속에 바이러스를 포함하고 있을지도 모르므로 주변사람에게 옮기지 않도록 주의합시다.

- 기침과 재채기를 할 때는 사람이 없는 곳으로 얼굴을 돌립니다.
- 티슈 등으로 입과 코를 가립니다.
- 기침, 재채기가 계속될 경우에는 마스크를 착용합시다.



이 코너로의 질문, 의견, 요청사항은 : (공재) 미야자키현 국제교류협회

TEL: 0985-32-8457 FAX: 0985-32-8512 E-mail: miyainfo@mif.or.jp