

## 『인플루엔자에 대해서』

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

### 【인플루엔자의 증상】

인플루엔자는 독감 바이러스에 감염되어 일어나는 질병입니다.

38도 이상 발열, 두통, 관절통, 근육통, 전신피로 등 증상이 비교적으로 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 흐르는 물에 비누로 손을 씻습니다. 또 알코올이 함유된 소독액으로 손을 소독하는 것도 효과적입니다.
- 건조한 실내에서는, 가습기 등을 사용하여 적절한 습도(50%~60%)를 유지하는 것도 효과적입니다.
- 영양과 숙면을 충분히 취하고, 면역력을 높여 둡시다.
- 인파가 둔비는 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