

■ 多言語FM放送 ■

【インフルエンザ】

今回の「香夢音 I - PAL」は、インフルエンザについてです。

毎年秋から冬にかけてインフルエンザが流行します。

昨年、新型インフルエンザが猛威を振るったことは、記憶に新しいでしょう。

気温が下がり、乾燥する冬場は、インフルエンザ、さらには新型のインフルエンザの流行が心配されます。

皆さんは、風邪とインフルエンザの違いを知っていますか？

かぜの症状は、喉の痛み、くしゃみ、咳などが中心です。一方、インフルエンザの場合は、40℃前後の発熱に加え、頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状を伴い、重症になる場合もあります。特に高齢者や子どもがかかると肺炎などの合併症を招きやすく、時には死に至ることもあるため注意が必要です。インフルエンザの感染を防ぐには、体調を整え、抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。ここで、インフルエンザ予防方法をご紹介します。

まず、こまめな手洗い、うがいの徹底です。

ウイルスは手を介しても感染します。帰宅後、食事前等にこまめに手洗いを行ってください。手のひら全体と手指、指間、手首までを消毒液等を用いてよく洗い、また、流水でしっかり洗い流してください。うがいは、のどに付着したウイルスを洗い流す効果があります。帰宅時、人の多い場所に出かけた後等には必ず行ないましょう。

そして、体調管理が大切です。

バランスのとれた食事をとる、適度に運動する等、規則正しい生活と十分な休養を心がけ、日頃から体調管理を行ない、抵抗力の強いからだをつくりましょう。

また咳エチケットの徹底にも心がけましょう。インフルエンザは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどのしぶきとともに放出されたウイルスを吸入することによって感染します。咳・くしゃみをする時はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人には顔をそむけて行ってください。鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨ててください。咳やくしゃみの症状がある時はマスクを着用しましょう。

インフルエンザに関する情報がこれから出されることが予想されます。新聞や県のホームページに注意することが大切です。

日本語が分からない方は、日本語の出来るお友達に聞いてみるのもいいでしょう。

インフルエンザの感染の拡大を防ぐためには、個人個人が感染を拡大させないことを意識することが、感染の拡がりを少なくすることにつながります。

COME ON! I-PAL

英

来週は中国語放送ですので、次回の英語放送は来年1月2日日曜日の午後8時55分から。「確定申告」についてお送りします。

-

中

来週は英語放送ですので、次回の中国語放送は来年1月9日日曜日の午後8時55分から。「確定申告」についてお送りします。