

关于流感

大家好！在寒冷的冬天中，大家还过的好吗？这期，让我们说一说关于流感吧。

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、咳嗽，喉痛，流鼻水，头痛、身体疲倦等症状。除此之外也可能出现类似感冒的症状，例如呕吐、腹泻等。若出现以上症状，请尽早求医。就诊前请事先拨电联系，确认就诊流程和时间后，戴上口罩再前往医疗机构就诊。

预防流感有几个措施。外出回来后记得洗手，也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也是对预防流感有效的。另外，摄取充分的营养和足够的睡眠有助于提高免疫力。到人多的地方时戴上口罩也会有效地预防感染病菌。

在咳嗽或打喷嚏时，请注意不要把病原体传播给他人。在咳嗽和打喷嚏的时候，请不要对着别人的脸，用纸巾遮住口鼻，戴口罩也很重要。



流感通常从 11 月底开始，并在 1 月底和 2 月初达到高峰。由于感染有可能进一步扩散，因此应谨慎行事。2023/2024 年流感季节的流感疫苗已开始以两种 A 和 B 毒株的组成进行接种。预计流感疫苗能有效预防感染和严重疾病，因此建议大家考虑接种疫苗。

流感是一种可在人与人之间传播的疾病。要预防流感，日常预防措施很重要，如洗手、戴口罩、保持良好的营养和睡眠习惯。

在寒冷季节，很容易感染流感，因此让我们一起采取预防措施，过一个健康的冬天吧！

• 如果您对本栏目有任何疑问，意见或要求，请联系宫崎县国际交流协会。TEL : 0985-32-8457
FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp

• 如果您对日常生活有任何疑问或心事，请您联系“宫崎外国人支持所”。TEL : 0985-41-5901
FAX : 0985-41-5902 Email : support@mif.or.jp