

독감에 대해서

안녕하세요! 추운 날이 계속 이어지고 있습니다. 여러분, 잘 지내고 계시나요? 이번 달은 독감에 대해 이야기하고자 합니다.

독감은, 인플루엔자(독감) 바이러스에 감염되어 일어나는 질병입니다. 38 도 이상의 발열과 기침, 목 아픔, 콧물, 두통, 권태감 등의 증상이 빠르게 나타납니다. 감기처럼 구토나 설사 등의 증상이 있는 경우도 있습니다.

위의 증상이 있다면 빠르게 의료기관에서 진찰을 받으십시오. 진찰 시에는 사전에 연락해서 진찰 방법과 시간을 확인한 후, 마스크를 착용하고 진찰을 받으십시오.

독감을 예방하기 위해서는 몇 가지 방법이 있습니다. 외출 후에는 손을 씻고, 알코올이 함유된 소독액을 사용하여 손을 청결하게 유지하도록 합니다. 실내가 건조할 경우에는 가습기를 사용하여 적절한 습도를 유지하는 것도 효과적입니다. 또한, 영양과 충분한 숙면을 취할 수 있도록 하여 면역력을 높이는 것도 중요합니다. 사람이 붐비는 곳으로 외출할 시에는 마스크를 착용하는 것도 효과적입니다.

기침과 재채기를 할 때는 옆에 사람에게 바이러스를 옮기지 않도록 주의하십시오. 옆 사람으로부터 고개를 돌리고, 티슈로 입과 코를 가리거나, 기침과 재채기 중에는 마스크를 하는 것이 중요합니다.



독감의 유행은 매년 11 월 하순부터 시작되어, 1 월 하순부터 2 월 상순이 절정입니다. 앞으로도 감염이 확대될 가능성이 있으므로 주의가 필요합니다. 2023/2024 시즌의 독감 백신은 A 형 2 가지와 B 형 2 가지의 구성으로 접종이 시작되고 있습니다. 독감 백신은 감염과 증상 악화를 예방하는 효과가 있어, 접종을 추천합니다.

독감은 사람에서 사람으로 감염하는 질병입니다. 예방하기 위해서는 손 씻기, 마스크 착용, 충분한 영양과 수면 등 평소에 주의하는 것이 중요합니다.

추운 계절에는 독감에 걸리기 쉬우므로, 모두 예방 방법을 철저히 지켜 건강한 겨울을 보냅니다!

- 이 코너로의 질문, 의견, 요청 사항이 있으시다면 미야자키현 국제교류협회로 연락주시길 바랍니다. TEL : 0985-32-8457 FAX : 0985-32-8512 Email : miyainfo@mif.or.jp
- 일상생활에 관하여 질문 및 고민이 있으시다면 미야자키현 외국인 서포트센터로 연락주시길 바랍니다. TEL : 0985-41-5901 FAX : 0985-41-5902 Email : support@mif.or.jp