

問い合わせ先の内線番号にかけるときは、区役所代表 03-3802-3111 に先にかけてください。



にほんご  
日本語

## インフルエンザに 気をつけて！

インフルエンザは風邪と違います。38度より高い熱、頭痛、関節痛などがあります。病気のひと、お年寄り、子ども、妊婦は、インフルエンザの症状が重くなる場合があります。特に気をつけてください。

### 【インフルエンザに ならない ポイント】

#### ■手洗い&うがい



外から帰った時は石けんで手を洗います。うがいをします。

#### ■せきエチケット



せき・くしゃみをする時、ティッシュなどで口と鼻をおおいます。使ったティッシュはすぐに、ごみ箱に捨てましょう。

#### ■マスク



せき・くしゃみがある時、マスクをします。使ったマスクはすぐに、ごみ箱に捨てましょう。

#### ■予防接種



なるべく早く予防接種を受けましょう。ワクチンが効くまで2週間より長くかかります。

### ～具合が悪いとき～

●外に出ないで、よく寝ます。



●高い熱が出ると汗が出ます。  
1時間に1回は水を飲みます。



●もし、高い熱が続いたり、呼吸が苦しい時は、早めに病院（内科や小児科）に行きます。



ちゅうごくご  
中国語

## 注意流行性感冒！

流行性感冒跟一般的感冒不一样。患了流行性感冒后会发38度以上高烧，还有头痛和关节痛等症状。有慢性病的人、老年人、小孩和孕妇等患了流感时其症状有可能加重，所以请大家要特别小心。

### 【预防流行感冒的要领】

#### ■洗手和漱口



外出回家后要用香皂或肥皂洗手。并漱口。

#### ■咳嗽礼仪



咳嗽或打喷嚏时，用手巾纸等遮住嘴和鼻子。用过的手纸应马上扔进垃圾箱里。

#### ■口罩



咳嗽或打喷嚏时请戴上口罩。用过的口罩马上扔进垃圾箱里。

#### ■打预防针



尽可能早点去打预防针。因为接种疫苗后要两个星期以后才能生效。

### ～身体不舒服的时候～

●不要外出，在家躺着好好休息。



●发高烧时要出汗，所以至少1个小时喝一次水。



●如果持续发高烧，呼吸困难时应尽早去医院（内科、小児科）检查。



## Watch Out for Influenza!

Influenza is different from the common cold. Symptoms include a high fever of 38+ degrees, headache, body ache, etc. People who are already ill, seniors, children, and pregnant women can have more serious symptoms. Be especially careful not to catch it.

### 【Key Points to Avoid Getting the Flu】

#### ■ Gargling and Handwashing



When coming home, gargle and wash your hands.

#### ■ Coughing Manners



Cover your nose and mouth when coughing or sneezing. Throw tissues away in a garbage can immediately after use.

#### ■ Masks



Wear a mask when you are coughing or sneezing. Throw your mask away in a garbage can immediately after use.

#### ■ Vaccine



Get vaccinated as soon as possible. It takes longer than 2 weeks for the vaccine to take effect.

### ～When Feeling Unwell～

- Stay indoors and get plenty of rest.



- High fever causes sweating.

Drink water at least once every hour.



- If high fever persists or breathing becomes difficult, visit a hospital (internal medicine or pediatrics) promptly.



## HÃY CHÚ Ý PHÒNG TRÁNH CÚM (INFLUENZA)!

Cúm (Influenza) khác với cảm lạnh thông thường. Người mắc cúm có thể bị sốt cao trên 38°C, đau đầu, đau khớp và các triệu chứng khác. Đối với người đang mắc bệnh, người cao tuổi, trẻ em và phụ nữ mang thai, các triệu chứng cúm có thể trở nên nghiêm trọng. Vì vậy, đặc biệt cần chú ý phòng tránh.

### 【Những điểm cần lưu ý để không bị cúm】

#### ■ Rửa tay & Súc miệng



Sau khi đi từ bên ngoài về, hãy rửa tay bằng xà phòng và súc miệng.

#### ■ Phép lịch sự khi ho (che miệng khi ho)



Khi ho hoặc hắt hơi, hãy dùng khăn giấy che miệng và mũi.

Khăn giấy đã sử dụng cần vứt ngay vào thùng rác.

#### ■ Đeo khẩu trang



Khi có ho hoặc hắt hơi, hãy đeo khẩu trang.

Khẩu trang đã dùng xong cần vứt ngay vào thùng rác.

#### ■ Tiêm phòng



Hãy đi tiêm phòng càng sớm càng tốt.

Sau khi tiêm, vắc-xin cần hơn 2 tuần mới phát huy hiệu quả.

### ～Khi cảm thấy không khỏe～

- Không ra ngoài, nghỉ ngơi và ngủ nhiều.



- Khi bị sốt cao, cơ thể sẽ ra mồ hôi.



→ Cứ mỗi 1 giờ nên uống nước 1 lần để tránh mất nước.

- Nếu sốt cao kéo dài hoặc khó thở,



hãy đến bệnh viện sớm (khoa nội hoặc khoa nhi).

あらかわこくさいこうりゅうきょうかい

荒川区国際交流協会(AIC)

TEL 03-3802-3798

URL <http://www.arakawa-kokusai.com>

くやくしょだいひょう

区役所代表 03-3802-3111