# ARAKAWA Info ミニ情報

TIN VẮN ARAKAWA

荒川迷你信息

12月号 No. 129

2023年12月11日発行

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。

やさしい日本語

## ◆◆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。病気の人、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 ことが あります。特に 気を つけてください。

【 予防の ポイント 】

**■うがい&手洗い■**

外から 帰った 時、うがいと 手洗いを します。食事の 前、トイレの 後、せき・くしゃみを 手で 受けた 時、使った ティッシュを 捨てた 後も、よく手を 洗います。

アルコール消毒でも いいです。

**■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 ティッシュには ウイルスが 多く ついています。すぐに、ごみ箱に 捨てましょう。

**■マスク■**

人が 多い 所に 行く 時、せき・くしゃみが ある 時、マスクを します。マスクを 使った 後、ポリ袋に 入れて 捨てます。

**■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。

**問い合わせ**

保健予防課 感染症予防係 ☎内線430

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。

【予防要领】

**■漱口和洗手■**

外出回家后要漱口和洗手。吃饭前、上厕所后、咳嗽或打喷嚏后用手遮着嘴、扔了用过的手纸后，都要好好地洗手。

也可以用酒精消毒。

**■咳嗽礼仪■**

咳嗽或打喷嚏时，用手纸等遮住嘴和鼻子。用过的手纸上粘附着很多病毒，应马上扔进垃圾箱里。

**■口罩■**

到人多的地方去时，咳嗽或可能打喷嚏时请戴上口罩。用过的口罩放入塑料袋后再扔。

**■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。

**咨询**

保健予防課 感染症予防係

☎ 430 分机

英語

## ◆◆ 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.

### 【 Prevention Tips 】

**■ Gargling and Handwashing ■**

When coming home, gargle and wash your hands. Wash your hands well before eating, after using the toilet, and after throwing away used tissues when coughing or sneezing.

Using an alcohol-based sanitizer is also good.

**■ Coughing Manners ■**

Cover your nose and mouth when coughing or sneezing. Used tissues are covered in many virus particles. Throw tissues away in a garbage can immediately after use.

**■ Masks ■**

Wear a mask when going to places with a lot of people or when you are coughing or sneezing. After wearing the mask, place in a plastic bag and throw away.

**■ Vaccine ■**

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

**For more information**

**Infectious Disease Prevention Officer, Health Prevention Section**

☎ Ext 430

ベトナム語

## ◆◆HÃY CẨN THẬN VỚI BỆNH CÚM! ◆◆

Bệnh cúm khác với bị cảm.

Cúm có các triệu chứng như: sốt cao từ 38 độ trở lên, đau đầu, nhức mỏi xương khớp…

Người bệnh là người cao tuổi, trẻ em, phụ nữ mang thay dễ bị chuyển biến nặng nên phải đặc biệt lưu ý khi nhiễm bệnh.

### 【 CÁCH PHÒNG CÚM 】

**■XÚC MIỆNG＆RỬA TAY■**

Xúc miệng và rửa tay sau khi về đến nhà. Rửa tay vào những thời điểm: trước khi ăn cơm; sau khi đi vệ sinh; dùng tay che miệng khi hắt hơi, ho; sau khi vứt giấy ăn đã sử dụng.

Cơ thể dùng dung dịch khử trùng sát khuẩn.

**■CHE MIỆNG KHI HO■**

Dùng giấy ăn che miệng và mũi khi ho và hắt hơi. Rất nhiều Virus sẽ dính trên giấy ăn nên hãy vứt ngay giấy ăn đã dùng vào thùng rác.

**■KHẨU TRANG■**

Dùng khẩu trang khi đi vào chỗ đông người, khi bị ho và hắt hơi. Cho khẩu trang đã dùng vào túi ni lông trước khi vứt vào thùng rác.

**■TIÊM PHÒNG CÚM■**

Hãy tiêm phòng cúm sớm nhất có thể vì sau khi tiêm, Vắc xin phải mất 2 tuần mới phát huy tác dụng.

**Liên hệ**

**Bộ phận phòng dịch bảo vệ sức khỏe**

**Ban phòng bệnh truyền nhiễm ☎ Số máy lẻ 430**


荒川区国際交流協会(AIC)

TEL 03-3802-3798

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

区役所代表 03-3802-3111