

겨울엔 요주의

인플루엔자를



이기는 법



감기라고 잘못 생각하기 쉽고, 게다가 전염되기 쉬운 것이 「인플루엔자」입니다. 보통 감기라면 조금 참고 일하러 나갈 수도 있지만 인플루엔자에 걸리면 꽤 성가십니다. 고열이 나며 심해지는 경우가 많습니다. 그 예방으로 우선 예방접종을 권합니다.

●인플루엔자와 감기와의 차이

이런 증상이면 주의. 중증으로 되기 쉬운 것이 인플루엔자입니다。

인플루엔자

증 상

- 걸리고나서 1~3 일간 정도 38 도이상의 고열이 납니다.
- 관절통이나 근육통, 두통 등의 전신증상이 강하게 나타납니다. 그 후 기침이 나고 목이 아프며 콧물도 나옵니다.

감 기

증 상

- 기침이 나고 목이 아프며 콧물이 중심이며 열이 나도 38 도 이하일 경우가 많으며 병상이 심해지는 일은 없습니다.

●인플루엔자에 걸렸다고 생각하면, 곧...

증상을 가볍게 하기 위해서도 빨리 진찰 받으실 것을 권합니다.

인플루엔자의 증상이 나타날 경우 타인에게로의 감염을 막고 자신도 중증이 되지 않기 위해서 병원에 가 진찰을 받으시다. 문진으로 대강 알 수 있습니다만 보다 정확하게 판단하기 위해서 많은 병원에서는 「신속진단키트」를 사용한 검사를 하고 있습니다. 약 30 분 정도로 판정이 나온다고 합니다.

●인플루엔자에 걸렸을 때는 우선 안정을

가족에의 감염을 막고 자신도 중증이 되지 않기 위해 휴양을 충분히 취합시다.

병원의 진단결과 인플루엔자라고 알았을 때, 집에서 감기에 대처하기 위해서는

- ① 마스크를 하고 가족에게 옮기지 않도록 합시다. 기침이나 재채기로 바이러스가 날아 다니지 않도록
- ② 수분은 충분히 취합시다. 목의 건조를 막는 것 부터 시작해 38 도 가 넘어가는 열 때문에 땀을 흘리므로 탈수증상을 막기 위해서도 이 점은 꼭 주의를 기울입니다.
- ③ 수면이나 휴식은 충분히 취해 주십시오. 「일하러 가야지」라는 초조함은 금물입니다. 몸을 쉬게하는 것으로 체력을 붙이고 영양가 있는 음식을 많이 섭취하여 몸조리를 합시다.
- ④ 인플루엔자 바이러스는 건조한 곳에 오랫동안 삽니다. 따라서 방 안은 목 등이 건조해서 점막의 면역이 약해지는 것을 막기 위해 가습기 등으로 방의 습도를 50~60%정도로 유지합시다.
- ⑤ 직장복귀를 서둘러서는 안됩니다. 열이 내렸다고 해서 바이러스가 몸 밖으로 전부 나간 것은 아닙니다. 나왔다고 해도 2일정도는 휴식을 취해 주세요.

●인플루엔자에 걸리지 않기 위해서는 우선 감염예방!

사람이 많은 곳을 피하고 손을 잘 씻을 것. 예방접종은 서둘러서...

일반 생활에서 연말은 생활이 불규칙하게 되기 쉬우니까 수면, 영양이 소중합니다. 또 마스크를 한다면가 유행시는 사람이 많은 곳을 피하는 것이 제일입니다. 손을 잘 씻는 것도 중요합니다. 표와 같은 요령으로 구석구석까지 비누로 잘 씻어 주십시오.



●중증화를 막기위해 지금 금방 해야될 예방접종

미국질병관리센터의 조사에서는 예방접종을 한 사람 중 80%가 걸리지 않았습니다.

인플루엔자에 걸리지 않기 위해서도 또 심하게 되지 않기 위해서도 예방접종을 권합니다.

인플루엔자예방접종을 받아도 효과를 보기 까지는 약 2주간 정도 걸립니다. 인플루엔자 유행은 12 월부터 3 월경이므로 접종은 12 월 초순 까지는 해 두는 것이 바람직하다고 합니다. 효과는 약 5 개월 입니다. 가까운 병원에서 접종할 수 있습니다. 단 병원에 따라 요금이 조금씩 차이가 납니다만 일단 통상적인 요금으로 소개해 드립니다. 접종횟수는 13세 이상이면 통상 1회, 생후6개월 이상 13 세 미만인 어린이는 2 회 접종하는 것이 일반적입니다.

★인플루엔자예방접종 요금표

0세	1700엔X2
1~5세	2000엔X2
6~12세	2300엔X2
13~64세	2700엔X1
65세이상	1000엔X1

최후의 숫자는
접종횟수입니다.

●평성 19년 4월부터의 보육소·보육원의 신청이 시작되었습니다

보호자가 일이나 병등의 이유로 가정에서 보육할 수 없는 시내에 사는 어린이의 입원, 입소 (入園, 入所) 신청이 시작되었습니다. 단 자리가 없을 경우는 입소, 입원을 할 수 없는 경우도 있습니다. 상세한 내용은 살고 계시는 야쿠쇼, 야쿠바의 「자녀양육지원과」로 문 의해 주십시오.

후지미시 252-7105
후지미노시 261-2611
미요시마치 (어린이가정과)
258-0019

●편부.모가정에 아동취학지원금이 지급됩니다

사이타마켄에서는 저소득 편부모가정의 아동이 중학교에 입학할 때 취학지원금을 지급하고 있습니다.

★대 상 ①내년 4 월에 중학교에 입학하는 아동을 기르고 있는 시민세를 납부하지 않아도 되는 사람. (생활보호수급세대를 제외) ②모자가정의 모, 부자가정의 부 또는 부모가 없는 아동을 기르고 있는 사람, 배우자가 정신 또는 신체장애로 장기간에 걸쳐 노동을 할 수 없는 사람

★지급액 1 만엔

★신청방법 12 월 28 일 까지로 신청서 등 필요한 서류를 준비해 신청해 주십시오.

★문의 각시마치의자녀양육지원과 (왼쪽기사참조)

외국인
생활상담

곤란한 일이
있으면 무엇
이든 상담!

월요일~토요일 10:00~16:00

049-269-6450