

SenTIA's
Information
Pamphlet
for Foreign
Residents

せんだいかんこうこくさいきょうかい たげんごじょうほうし
仙台観光国際協会 多言語情報誌

SENDAI Lifestyle

2018
Autumn
Edition

インフルエンザと結核についてよく知ろう Know the Facts: Influenza and Tuberculosis

인플루엔자와
결핵에 대해서
알아보자



正确认识流感
和结核病

Hãy hiểu rõ về bệnh cảm cúm và bệnh lao
इन्फ्लूएंजा र क्षयरोगको बारेमा राम्रोसँग जानौं

今回は、冬に流行する「インフルエンザ」と、知らない間に感染しているかもしれない「結核」についてです。
2つの感染症について正しく知り、予防や対策を知りましょう。

This issue is about Influenza which circulates during the winter period and Tuberculosis that infects people without them knowing. Become familiar with these contagious diseases and learn about how to keep yourself protected.

本期我们将介绍冬季流行的流感和在不知不觉中有可能被感染上的结核病。

让我们正确认识这两种疾病的感染症，并了解如何采取措施进行预防。

이번 회는 겨울에 유행하는 「인플루엔자」와 모르는 사이에 감염 되었을지도 모르는 「결핵」에 대해서 입니다.

이 두 종류의 감염증에 대해서 자세하게 살펴보고 예방과 대책을 알아보시다.

Nội dung lần này về bệnh cảm cúm _ một bệnh rất phổ biến vào mùa đông, và bệnh lao _ căn bệnh có thể lây nhiễm lúc nào không hay. Hãy hiểu rõ về hai căn bệnh truyền nhiễm này và biết cách phòng ngừa, đối phó.

यो पटक चाँही, जाडो मौसममा फैलने महामारी “इन्फ्लूएंजा” र थाहै नपाई संक्रमित भएको हुन सक्ने “क्षयरोग” को बारेमा कुरा गरिनेछ । यी दुई संक्रामक रोगहरूको बारेमा बुझी ,यसको रोकथाम तथा बचाउको उपाए जानिराखौं ।

せんだい く ひと 仙台で暮らす人



Priscila Ortiz プリシラ オルティス さん

チリのバルパライソ出身です。2017年11月から仙台に住んでいます。
普段は、子育てと、市内の日本語教室で日本語の勉強をしています。漢字を覚えるのは難しいですが、勉強は楽しいです。食べ物は親子丼と、ラーメンが好きです。
親子丼は、チリにはないので、大好きです。

子どもは八木山動物公園や、ポケモンセンターで遊ぶのがお気に入りです。うみの杜水族館のイルカショーをまだ見たことがないので、また家族で行きたいです。仙台の人はとてもやさしく、街は安全で住みやすいです。ずっと住みたいと思っています。

インフルエンザと結核についてよく知ろう

インフルエンザについて

●インフルエンザの流行

感染力が強く、流行がはじまると短期間に多くの人へ広がります。日本では、12月～3月が流行シーズンです。かかると**38℃以上の高熱や頭痛、全身の痛み、のどの痛み、鼻水などの症状**が出ます。子どもや高齢者は、重症になる場合があります。



●インフルエンザの予防

・インフルエンザウィルスは**飛沫**(咳やくしゃみ)や**接触**(ウィルスに触れた後に鼻や口、目などをさわる)で感染します。予防は**手洗い**とうがいをしっかり行います。栄養のある食事をし、十分な睡眠をとり、健康管理に気をつけることが大切です。

・毎年、10月頃から医療機関で**予防接種**を受けられます。予防接種は発病を予防することや、発病しても重症化を予防する効果があります。



●インフルエンザにかかってしまったら

1. **発症の前日から発症後3～7日間**は、**鼻やのどからウィルスが出ます**。この期間は外出をしないでください。学校や、職場・アルバイト先に絶対に行かないでください。
2. 咳やくしゃみの症状があるときは、人にうつさないように、必ず**マスク**をつけましょう。
3. 安静にして、休みましょう。よく眠ることが大切です。
4. 水分をたくさんとりましょう。お茶やスープ、飲みたいものでいいです。
5. 高熱が出る、呼吸が苦しい、具合が悪いときは、早めに医療機関に行きましょう。



結核について

●結核とは

結核は、**結核菌**によって主に**肺に炎症**が起こる病気です。重症の結核患者の咳やくしゃみなどで結核菌が体の外に飛び散り(排菌)、周りの人がそれを直接吸い込むことで感染します(空気感染)。



ただし、発病しても患者が排菌していなければ、周りの人は感染しません。

感染しても多くの人は「**免疫**」があり、発病しません。日本では、外国出身の患者が毎年増えています。

●結核の症状

結核の初めの症状は、風邪とよく似ています。**咳や痰、微熱が2週間以上続いたら、医療機関に行きましょう。**

そのほかの症状は、からだがだるい、体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなどがあります。

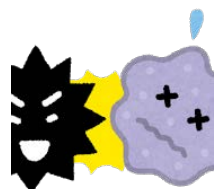
ひどくなると、血を吐いたり呼吸困難で死亡する場合があります。

●感染と発病の治療

・結核と診断されても、6か月から9か月間毎日きちんと薬を飲めば治ります。感染だけが見つかった人も、予防として薬を飲まないといけません。排菌している場合は入院治療、排菌がなくなったら通院治療になります。排菌している間は仕事や学校に行けません。

きちんと治療をしている人から他の人に感染することはありません。

・薬を飲んだり飲まなかったり、勝手に薬を飲むことをやめると、薬の効かない菌(耐性菌)が増えて、治療できなくなることがあります。必ず医師の指示を守り、治療が終わるまで薬を飲み続けてください。



“結核のまめちしき”が、裏面にあります。こちらも読んでください。

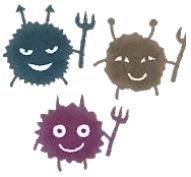
ただ、**正しく知れば怖くない!**

Know the Facts: Influenza and Tuberculosis

え い ご
English

About Influenza

● The spread of influenza



Influenza is highly contagious and spreads quickly during short periods of time to a lot of people. In Japan the influenza season runs from December to March. Symptoms include **headaches, a fever of over 38°C, whole body aches, sore throat, and a runny nose**. Influenza is particularly dangerous to children and the elderly.



● Protection against influenza

The influenza virus is spread in two ways, through **airborne droplets** (through coughing and sneezing) and **physical contact** (touching eyes, mouth, or nasal area after being in contact with the virus). One way to prevent the spread is to **wash hands** and **disinfect thoroughly**. It is also important to take care of your health by eating a balanced diet and getting enough sleep.

· Every year around October, clinics will also offer **influenza vaccinations**. This prevents against developing the sickness and is also effective in preventing serious illness if you are infected with influenza.



● What to do if you catch influenza

1. **The day before symptoms first appear and for 3~7 days after, the virus will escape from your nose and mouth.** You shouldn't go out during this period. Stay at home and do not go to school or work.
2. When you have symptoms such as coughing or sneezing, make sure to wear a mask so that you don't infect others.
3. Relax and rest. It is important to get plenty of sleep.
4. Make sure to keep up fluids. Drink soups, teas, or whatever else you would like.
5. If you have a high fever, have trouble breathing or feel unwell, visit a clinic as soon as possible.



If you have the correct information, you don't need to fear it.

About Tuberculosis

● What is Tuberculosis?

Tuberculosis is a **disease** in which most commonly, **the lungs become inflamed due to the bacterium *Mycobacterium tuberculosis***. For patients with severe tuberculosis the bacterium escapes the body through coughing and sneezing (**germ discharge**), and these germs can infect surrounding people if inhaled (airborne transmission). However, even if symptomatic, as long as patients don't discharge any germs, they can't infect others.



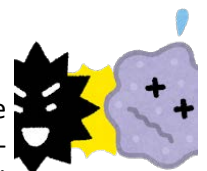
Even if they come in contact with the infection, many people have immunity and don't become infected. The number of infected foreign patients has been rising in Japan every year.

● Symptoms of Tuberculosis

The initial symptoms of tuberculosis are very similar to those of a common cold. **If you have a cough or phlegm and have a slight fever for more than two weeks please visit a clinic.** Other symptoms include; feeling sluggish, weight loss, loss of appetite, and night sweats. If it gets worse, you could die from coughing up blood or breathing difficulties.

● Treatment of Infection and Developed Tuberculosis

- If you are diagnosed with tuberculosis, you can get better if you take the medicine every day for six to nine months. If are infected but show no symptoms, you must still take medicine as a precaution. If you are contagious you will be hospitalized for treatment and once you are no longer contagious you can travel to the hospital for treatment. While you are contagious you must not go to work or school. **You cannot pass on tuberculosis to other people while under effective treatment.**



- When you start and stop medication, or only take it occasionally, it will cause the amount of medication-resistant bacterium to increase and treatment can become ineffective. Always follow the instructions of your doctor, and make sure to take the full course of medication.



There are a few more small facts about tuberculosis on the back page, so make sure to give them a read.

正确认识流感和结核病

关于流感



● 流感的流行

流感的感染力很强，一旦流行，短时间会传播给众多人口。在日本12月至3月为流行期。如果患上流感，会出现38℃以上的高烧、头疼、全身疼痛、咽痛以及流涕等症状。儿童和老年人会患上重症流感。



● 流感的预防措施

- 流感病毒通过飞沫（如咳嗽或喷嚏）以及接触（接触病毒后，触摸鼻腔、口腔及眼睛等）传染。预防措施做到彻底洗手和漱口，另外摄取营养的食物、保持充足的睡眠、注意健康管理都是十分重要的。
- 每年10月左右去就近的私立医院或私人诊所接受流感疫苗接种。预防接种对预防发病和对病后预防患上危重症状起到一定效果。



● 如果患上流感怎么办？



- 从发病前一天到发病后的3天至7天期间，鼻子和咽喉有流感病毒。这个期间请不要外出。千万不要去学校、工作单位及打工单位。
- 如果出现咳嗽和打喷嚏的症状时，为了避免传染给他人，一定要戴上口罩。
- 保持安静、好好休息，并保持充足的睡眠。
- 多喝水，也可以饮用茶水、汤类。
- 如果出现高烧、呼吸困难或身体不适等症状时，请尽快去私立人医院或私人诊所就诊。

正确了解，
并不可怕！

关于结核病

● 什么是结核病？

结核病主要是由结核菌侵入肺部而引起的疾病。结核菌通过重症结核病患者的咳嗽和喷嚏等飞散到体外（排菌），如果周围的人直接吸入结核菌就会受到感染（空气感染）。即使患者发病，如果属不排菌结核病，周围的人不会被传染。即使受到传染，因大多数的人具有免疫力，所以一般不会患病。在日本，外国出生的患者人数每年有所增加。



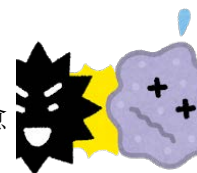
● 结核病症状

结核初期的症状与感冒相似。如果出现咳嗽、咳痰、低烧持续2周以上症状，请到私立医院或私人诊所就诊。此外，结核病症状还会出现身体疲乏、体重减轻、食欲不振、盗汗等症状。症状严重时会导致因吐血、呼吸困难导致死亡。

● 感染和发病治疗



- 即使被诊断为结核病，只要坚持每天服药6个月至9个月就可治愈。如果发现被感染上结核病的人，作为预防也必须服药。需要排菌时必须住院治疗，排完菌后可定期去医院接受治疗。排菌期间不能去上班上学。完全治愈好的人不会传染给他人。
- 如果服药停停用用或自行停止服药时，对药物失效的病菌（耐药菌）会增加，将难以彻底治愈。所以，一定请按照医生的指示，在治疗痊愈前，要一直继续服药。



结核病必读小知识，背面也有介绍，欢迎阅读。

인플루엔자와 결핵에 대해서 알아보자

かんこくご
한국어

인플루엔자에 대해서

● 인플루엔자의 유행



감염력이 강해서 유행하기 시작하면 단기간에 많은 사람들에게 옮겨집니다. 일본에서는 12월~3월이 유행 시즌입니다. 감염되면 **38℃ 이상의 고열과 두통, 근육통, 인후통, 콧물 등의 증상**을 동반합니다. 어린이나 고령자의 경우 중증이 될 수도 있습니다.



● 인플루엔자의 예방

· 인플루엔자 바이러스는 **비말**(기침이나 재채기)이나 **접촉**(바이러스에 접촉한 후, 코나 입, 눈 등을 만짐)에 의해 감염됩니다. 예방을 위해서는 **손씻기, 입 행구기**를 철저히 실시합니다. 영양이 풍부한 식사를 하고, 충분한 수면을 취하며 건강관리에 신경쓰는 것이 중요합니다.

· 매년, 10월경부터 의료기관에서 **예방접종**이 가능합니다. 예방접종은 발병을 예방하기 위해서, 또 발병해도 중증화를 예방하는 효과가 있습니다.



● 인플루엔자에 걸렸다면



1. **증상이 나타난 전날부터 증상이 나타난 후3~7일 동안은 코와 목에서 바이러스가 나옵니다.** 이 기간에는 외출을 자제해야 합니다. 학교나 직장·아르바이트에는 절대로 가서는 안됩니다.
2. 기침이나 재채기의 증상이 있을 때에는 사람들에게 옮기지 않도록 꼭 마스크를 착용합니다.
3. 안정을 취하며 쉬도록 합니다. 잘 자는 것이 중요합니다.

4. 수분을 많이 섭취합니다. 차나 스프 등 마시고 싶은 것을 마시면 됩니다.

5. 고열이 나거나 호흡이 힘들어 지거나, 상태가 안 좋을 때에는 서둘러 의료기관에 갑시다.

바르게 알면
안 무서워요!

결핵에 대해서

● 결핵이란

결핵은 **결핵균**에 의해 주로 **폐에 염증이 발생하는 병**입니다.* 중증의 결핵환자의 기침이나 재채기 등으로 결핵균이 체외에 흩어져(**배균**), 주변사람이 그것을 직접 흡수하는 것으로 감염됩니다(공기감염).

단, 발병해도 환자가 배균하고 있지 않다면 주변 사람들은 감염되지 않습니다.

감염된다 하더라도 많은 사람들은 「**면역**」이 있어 발병하지 않습니다. 일본에서는 외국 출신의 환자가 매년 증가하고 있습니다.



● 결핵의 증상

결핵의 처음 증상은 감기와 매우 비슷합니다. **기침, 가래, 미열이 2주 이상 계속된다면 의료기관에 갑시다.** 그 외의 증상으로는 몸이 나른하고 체중이 감소, 식욕저하, 식은 땀 등이 있습니다.

심해지면 피를 토하거나 호흡곤란으로 사망하는 경우도 있습니다.

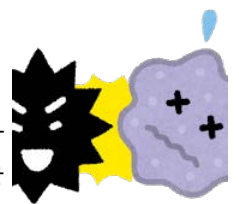
● 감염과 발병의 치료



· 결핵이라고 진단받아도 6~9개월간 매일 약을 잘 먹으면 낫습니다. 감염자로 판명된 사람도 예방을 위해 약을 먹지 않으면 안됩니다. 배균하고 있는 경우에는 입원치료, 배균이 없어지면 통원치료를 하게 됩니다.

배균하고 있는 동안에는 직장이나 학교에 가면 안됩니다. **제대로 치료받고 있는 사람으로부터 주변 사람이 감염되는 일은 없습니다.**

· 약을 먹거나 먹지 않거나 하는 등 마음대로 약 먹는 것을 관두면 약이 듣지않는 균(내성균)이 증가하여 치료가 불가능해지는 경우도 있습니다. 꼭 의사의 지시를 따라 치료가 끝날 때까지 약을 계속 먹읍시다.



“결핵의 토막 지식”이 뒷면에 있습니다. 참고해 주십시오.

Hãy hiểu rõ về **bệnh cảm cúm và bệnh lao**

Về bệnh cảm cúm

● Dịch cúm



Virut cúm có sức lây nhiễm mạnh, sau khi thành dịch sẽ lan đến rất nhiều người trong một khoảng thời gian ngắn. Ở Nhật Bản, từ tháng 12 đến tháng 3 là mùa dịch. Khi bị mắc cúm sẽ xuất hiện các triệu chứng như **sốt cao trên 38 độ, đau đầu, đau toàn thân, đau họng, chảy nước mũi**. Trẻ em và người già có thể xuất hiện các triệu chứng nặng hơn.



● Phòng tránh cảm cúm

• Virut cảm cúm lây truyền qua các **giọt bắn nhỏ** (ho hay hắt hơi) hoặc đường **tiếp xúc** (chạm vào mũi, miệng, mắt sau khi tiếp xúc với virut). Để phòng tránh hãy **rửa tay** và **súc miệng** kỹ lưỡng. Ngoài ra việc chú ý giữ gìn sức khỏe, ăn đủ dinh dưỡng, ngủ đủ giấc là rất quan trọng.

• Hàng năm, có thể tham gia **tiêm phòng** tại các cơ sở y tế từ khoảng tháng 10. Tiêm phòng có tác dụng phòng tránh phát bệnh, hoặc cho dù phát bệnh cũng có tác dụng phòng ngừa bệnh diễn biến nặng hơn.



● Khi mắc phải cảm cúm

1. Trong khoảng thời gian từ thời điểm 1 ngày trước khi xuất hiện các triệu chứng cảm cúm, đến 3-7 ngày sau khi xuất hiện triệu chứng, virut sẽ phát tán từ mũi, họng. Chú ý không ra ngoài trong khoảng thời gian này. Tuyệt đối không được đến trường, cơ quan, chỗ làm thêm.
2. Khi có các triệu chứng ho, hắt hơi, hãy đeo khẩu trang để tránh lây nhiễm cho người khác.
3. Hãy nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng. Ngủ đủ giấc là điều quan trọng.
4. Hãy cung cấp đủ lượng nước cho cơ thể. Có thể uống trà, súp hay thứ gì muốn uống.
5. Trường hợp sốt cao, khó thở, khó chịu, hãy nhanh chóng đi đến các cơ sở y tế.



Khi có hiểu biết
đúng sẽ không
còn sợ nữa !

Về bệnh lao

● Bệnh lao là gì

Bệnh lao là căn bệnh do **khuẩn lao**, chủ yếu gây ra chứng viêm tại phổi. Bệnh nhân lao với các triệu chứng nặng, khi ho, hắt hơi... sẽ làm bắn vi khuẩn lao ra ngoài cơ thể (**phát tán vi khuẩn**), những người xung quanh trực tiếp hít phải sẽ bị lây nhiễm (lây nhiễm qua đường không khí). Tuy nhiên, cho dù phát bệnh, nếu bệnh nhân lao không phát tán vi khuẩn thì sẽ không làm lây nhiễm cho những người xung quanh.

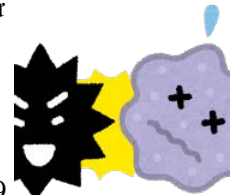
Cho dù bị lây nhiễm nhưng nhiều người có **hệ miễn dịch** tốt thì sẽ không phát bệnh. Ở Nhật Bản, số bệnh nhân lao người nước ngoài tăng lên hàng năm.



● Triệu chứng của bệnh lao

Các triệu chứng đầu tiên của bệnh lao rất giống với cảm thông thường. **Nếu các triệu chứng như ho, đờm, sốt nhẹ kéo dài quá 2 tuần, hãy đi thăm khám tại các cơ sở y tế**. Ngoài ra có thể có các triệu chứng như cơ thể uể oải, giảm cân, không muốn ăn, toát mồ hôi khi ngủ.

Khi bệnh diễn biến nặng, có trường hợp ho ra máu, khó thở dẫn tới chết.



● Lây nhiễm và chữa trị khi phát bệnh



• Cho dù bị chẩn đoán lao, nếu uống thuốc đều đặn hàng ngày từ 6 đến 9 tháng thì sẽ khỏi bệnh. Ngay cả với người mới phát hiện lây nhiễm chứ chưa phát bệnh, cũng phải uống thuốc để phòng ngừa. Cần nhập viện điều trị trong trường hợp bệnh nhân có phát tán vi khuẩn lao, sau khi hết phát tán bệnh nhân có thể được điều trị ngoại trú. Trong khoảng thời gian phát tán khuẩn lao, bệnh nhân không được đi đến trường hay chỗ làm việc. **Bệnh lao sẽ không lây nhiễm sang người khác nếu bệnh nhân tuân thủ đúng chu trình điều trị.**

• Nếu như uống thuốc thất thường hoặc tự ý dừng uống thuốc, các vi khuẩn lao không bị tiêu diệt bởi thuốc (vi khuẩn kháng thuốc) sẽ tăng lên, có trường hợp sẽ không thể điều trị được nữa. Hãy chắc chắn tuân thủ nghiêm túc các chỉ dẫn của bác sỹ, tiếp tục uống thuốc đều đặn cho đến khi kết thúc điều trị.



“Đậu tri thức” nằm ở trang phía sau. Hãy đọc cả phần này.

इन्फ्लूएंजा र क्षयरोगको बारेमा राम्रोसँग जानौं

नेपाली

इन्फ्लूएंजाको सम्बन्धमा

● इन्फ्लूएंजाको महामारी



यसको संक्रमण क्षमता उच्च हुने भएकाले, फैलिएको छोटो समयमा नै धेरै मानिसमा सर्दछ। जापानमा डिसेम्बर देखि मार्च महिना चाँही यसको माहामारी फैलने सिजन हो। **संक्रमण हुनु गएमा 38 डिग्री भन्दा माथिको चर्को ज्वरो आउने टाउको दुख्ने, सबै शरीर दुख्ने, घाँटी दुख्ने, सिगान बग्ने आदि लक्षणहरू देखिन्छ।** यसले बालबालिका तथा वृद्धहरू लाई गम्भीर बिरामी बनाउन पनि सक्दछ।



● इन्फ्लूएंजा को रोकथाम

इन्फ्लूएंजाको किटाणु, खोकदा वा हाँछ्यु गर्दा तथा सम्पर्क (किटाणुको सम्पर्कमा आएको हातले नाक मुख तथा आखा चलाउदा) बाट संक्रमित हुन्छ। रोकथामको लागि राम्रोसँग हात धुने मुख कुल्ला गर्ने काम गरौं। पोषणयुक्त खाना खाने, पर्याप्त समय सुत्ने र स्वास्थ्यको बारेमा राम्रोसँग विचार पुराउने कुरा महत्वपूर्ण हुन्छ। हरेक वर्ष, अक्टोबर महिना तिरबाट क्लिनिकहरूमा गएर यसको खोप लगाउन सक्नुहुन्छ। यो खोपले रोगको आक्रमणलाई रोकथाम गर्ने काम तथा रोग लागिहालेमा पनि गम्भीर हुने खतरालाई रोक्न प्रभावकारी हुन्छ।

● इन्फ्लूएंजा लाग्न पुगेमा



1. **संक्रमण देखिएको अगिल्लो दिनबाट संक्रमणको 3 ~ 7 दिनसम्म**, नाक या घाँटीबाट किटाणु निस्कने गर्दछ। यो अबधि भरि कृपया घरबाट बाहिर ननिस्कनु होला। स्कूल तथा कार्यालय बाइतो गर्ने ठाँउमा कुनैपनि हालतमा नजानु होला।
 2. खोकी या हाँछ्युको लक्षण देखिएको बेलामा अरुलाई नसरोस भन्नका लागि, निश्चित रुपमा मास्क लगाउने गरौं।
 3. राम्रोसँग आराम गरौं। यस्तोबेलामा पर्याप्त समय सुत्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।
 4. पर्याप्त रुपमा पानि पिऔं। चिया या सुप लगायतका आफुलाई मनपर्ने चिजहरू पिउनुहोस।
5. चर्को ज्वरो आएमा, स्वास फेर्न गाह्रो भएमा, स्वास्थ्य खराब भएमा तुरन्त क्लिनिक तथा स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं।

यसबारेमा राम्रोसँग बुझ्नेमा डराइरहनु पर्दैन !

क्षयरोगको सम्बन्धमा

● क्षयरोग भन्नाले

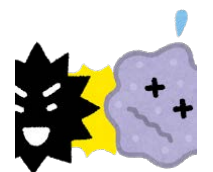
क्षयरोग चाँही क्षयरोगको किटाणुको कारण धेरैजसो फोक्सोमा संक्रमण हुने रोग हो। क्षयरोगबाट गम्भीर रुपमा ग्रसित बिरामीको खोकी या हाँछ्यु आदिको माध्यमबाट क्षयरोगको किटाणु बाहिर निस्किएर, छेउछाउको व्यक्तिमा स्वासप्रश्वासको माध्यमबाट किटाणु शरीरमा प्रवेस हुनगइ संक्रमण हुन पुग्दछ। यद्यपि, रोग लागेको भएपनि बिरामीबाट किटाणु बाहिर निस्कने स्थितिमा पुगेको छैन भने, छेउछाउको व्यक्तिलाई संक्रमण हुने खतरा हुदैन। संक्रमण भएपनि धेरै व्यक्तिहरूमा “रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति” को कारण रोगले आक्रमण गर्न सक्दैन। जापानमा, प्रत्येक वर्ष विदेशी नागरिकको बिरामीको संख्या बढ्दै गएको छ।



● क्षयरोगको लक्षण

क्षयरोगको शुरुको लक्षण चाँही रुघासँग धेरै मिल्न जान्छ। **खोकी या खकार तथा मन्द ज्वरो दुइहस्ता भन्दा निरन्तर आएमा क्लिनिक तथा स्वास्थ्य संस्थामा जाऔं।**

त्यसबाहेक जिउ गल्ने, तौल घट्ने, खाना नरुच्ने, सुत्दा पसिना आउने आदि लक्षणहरू देखिन्छन। धेरै नै नराम्रो स्थितिमा पुगेमा, रगत बान्ता हुने स्वास फेर्न कठिनाई भइ मृत्यु सम्म हुन सक्छ।



● संक्रमण र रोग लागेपछिको उपचार

क्षयरोग लागेको निदान भएपनि, छ महिना देखि नौ महिना सम्म दैनिक रुपमा नबिराइ औषधि सेवन गरेमा यो रोग निको हुन्छ। संक्रमण मात्रको अवस्थामा पत्ता लागेको व्यक्तिले पनि रोकथामको लागि औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ।

क्षयरोग लागेको व्यक्तिबाट क्षयरोगको किटाणु शरीर बाहिर निस्किएको अवस्थामा (क्षयरोग लागेको सबै व्यक्ति बाट क्षयरोगको किटाणु शरीरबाहिर निस्कन्छ भन्ने हुदैन) हस्पिटल भर्ना भएर उपचार गराउनु पर्ने हुन्छ, किटाणु बाहिर निस्कन छोडेपछि भने डिस्चार्ज गरि बेलाबेलामा हस्पिटल गइ उपचार गर्ने पद्धति अपनाइने छ। क्षयरोगको

किटाणु शरीर बाहिर निस्किएको समय भरि जागिर तथा स्कूल जान मिल्दैन।

राम्रोसँग औषधि उपचार गरेको व्यक्तिबाट अरु व्यक्तिलाई संक्रमण हुदैन।

औषधि कहिले खाने कहिले नखाने गरेमा, मनलाग्दी रुपमा औषधि खान छोडेमा, औषधिले नछुने खालको किटाणु (ताइसेइ कीन) बढेर उपचार गर्न नसक्ने अवस्था आउन सक्छ। निश्चित रुपमा चिकित्सकको निर्देशनको पालना गरि, उपचार नसकिए सम्म नियमित रुपमा औषधि सेवन गर्ने गर्नुहोस।



“क्षयरोग बारेमा जानिराखे उपयोगी हुने कुरा ” यसको पछाडी पट्टि लेखिएको छ। यसलाई पनि पढ्नुहोस।



結核のまめちしき(知っているのと役に立つこと)

1. 症状がなくても、学校や職場が実施する定期健康診断は必ず受けましょう。早い発見が大事です。
2. 結核の治療が必要な人は、保健所(住んでいる区の保健福祉センター)に登録されます。公費負担申請をすると、医療費を少なくできます。
3. 予防には、睡眠、栄養のある食事、運動、禁煙をしましょう。ストレス、疲れもダメです。
4. 結核と診断された人の周りにいる人は、感染しているかもしれないので、保健所がその人たちの健康診断をします。

結核病必读小知识(了解后对你有帮助)

1. 即使没有结核病症状, 请一定接受学校或单位实施的定期健康检查。做到早期发现十分重要。
2. 患有结核病需要接受治疗的人, 保健所都有登记。如果申请公费医疗, 可以减少医药费。
3. 预防措施: 保持充足的睡眠、摄取营养丰富的食物、做运动、不要吸烟。避免身心紧张和劳累。
4. 被诊断为结核病的患者有可能传染给周围的人, 所以, 请到保健所进行健康检查。

Đậu tri thức (những kiến thức nhỏ nhưng hữu ích)

1. Cho dù không có triệu chứng bệnh, hãy chắc chắn tham gia các buổi kiểm tra sức khỏe định kỳ do nhà trường hay cơ quan tổ chức. Phát hiện sớm là điều rất quan trọng.
2. Những người cần phải điều trị lao sẽ được đăng ký tại trung tâm chăm sóc sức khỏe (trung tâm y tế phúc lợi tại quận đang sống). Có thể đăng ký xin hỗ trợ chi trả chi phí chữa bệnh từ ngân sách công.
3. Để phòng bệnh hãy ngủ đủ giấc, ăn đủ chất, chịu khó vận động và không hút thuốc. Stress hay mệt mỏi cũng là các tác nhân gây ra bệnh lao.
4. Do những người xung quanh người bị chẩn đoán lao có thể đã bị lây nhiễm bệnh, nên trung tâm chăm sóc sức khỏe sẽ kiểm tra sức khỏe cho những người này.

Tuberculosis tidbits: Useful facts to know.

1. Even if you don't have any symptoms, make sure to take your schools' or workplaces' yearly health checkup. Early detection is important.
2. People that need treatment for tuberculosis can register at their local health and welfare center. If you apply for public assistance, your medical fees will be reduced.
3. Prevention is the best protection so keeping a healthy diet, getting quality sleep, exercise and not smoking is best. Stress and tiredness are also bad for you.
4. If someone has been diagnosed with tuberculosis, they could be contagious so the health care center will conduct checkups on people who they may have been in contact with.

결핵의 토막 지식

1. 증상이 없어도 학교나 직장이 실시하는 정기 건강진단은 꼭 받으십시오. 조기 발견이 중요합니다.
2. 결핵치료가 필요한 사람은 보건소(살고 있는 구의 보건 복지센터)에 등록됩니다. 공비부담 신청을 하면 의료비 부담이 적어 집니다.
3. 예방을 위해서는 숙면, 영양이 풍부한 식사, 운동, 금연을 합시다. 스트레스, 피로도 안 됩니다.
4. 결핵이라고 진단받은 사람의 주변에 있는 사람은 감염 되었을 지도 모르므로, 보건소가 그 사람들의 건강진단을 실시합니다.

क्षयरोगको “मामेचिसिकी” (जानिराखे उपयोगी हुने कुरा)

1. यदि कुनै लक्षणहरू छैनतन भने पनि , विद्यालय तथा कामगर्ने ठाउँमा आयोजित नियमित स्वास्थ्य जाँचहरू निश्चित रुपमा लिने गरौं । चाँडै पत्ता लाग्नु महत्वपूर्ण हुन्छ ।
2. क्षयरोगको उपचार आवश्यक पर्ने व्यक्तिलाई सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्र (तपाईं बस्नुहुने वडाको स्वास्थ्य कल्याण केन्द्र) मा दर्ता गराउने छ । सार्वजनिक खर्चको बोझ कम गर्न आबेदन दिएमा, चिकित्सा खर्च कम गर्न सकिन्छ ।
3. रोग नलागोस भन्नका लागि, पर्याप्त समय सुत्ने गरौं , पोषणयुक्त खाना खाऔं, व्यायाम गर्ने गरौं र धूम्रपान नगरौं । तनाव र धेरै थकान पनि राम्रो हुदैन ।
4. क्षयरोग लागेको निदान भएको व्यक्तिको संगै उठबस गर्ने व्यक्तिलाई पनि संक्रमण भएको हुनसक्ने भएकाले, सार्वजनिक स्वास्थ्य केन्द्रले उनीहरूको पनि स्वास्थ्य जाँच गराउने गर्दछ ।



せんだいこくさい

仙台国際センター

こうりゅう

りょう

交流コーナーを利用しよう

- ▶生活・観光情報の相談
- ▶掲示板、ギャラリー、図書室、児童室
- ▶新聞・雑誌・映像ブース
- ▶通訳サポート電話 ☎ 022-224-1919

開館時間: 9:00~20:00

※年末年始、毎月1~2回程度は休みあり。

Here's What's Available at Sendai International Center's Koryu Corner

- ▶ Help desk for information on tourism and daily life
 - ▶ Bulletin board, gallery, library, and children's play room
 - ▶ Newspapers, magazines, and video booths
 - ▶ Interpretation Support Hotline ☎ 022-224-1919 Hours: 9:00 a.m.-8:00 p.m.
- *Closed during the year-end and New Year's holidays and 1-2 days per month.

