

# 盛冈生活向导

盛冈国际交流协会

〒020-8531 盛冈市若园町2番18号 若园町分厅舍的2楼  
TEL 019-626-7524

e-mail [moriintl@nifty.com](mailto:moriintl@nifty.com)

<http://www.e-morioka.com/~moriintl/top.html>

## 在盛冈过冬健康第一!

寒冷的东北地区中最冷的是盛冈。在盛冈度过漫长寒冬的话，还是要保持健康第一。1年内尤其是冬季，更是流行流感。接下来告诉大家怎样预防流感，得了流感应该怎么办。

### 什么是流感?

流感是因感染流感病毒而发病的。和感冒一样，有嗓子痛，流鼻涕，咳嗽等症状。和感冒不同的是，会突然出现38℃以上的高烧，头痛，全身酸痛等症状。日本从11月到4月之间流行流感。



### 怎样预防流感?

#### \* 要勤洗手，漱口

从外面回家后一定要洗手和漱口。通过漱口，可以把吸入口中的病毒冲走。洗手可以防止手上的病毒通过口腔进入体内。另外，戴口罩外出的话可以防止吸入病毒。



#### \* 注意空气的干燥

空气干燥的话，嗓子的抵抗能力就会下降。在容易干燥的室内，最好使用加湿器保持50~60%的湿度。

#### \* 每天的生活也很重要

坚持夜里早就寝，营养均衡的饮食等有规律的生活。这样做可以增强身体对病毒的抵抗力。通过散步或慢跑等活动来增强体力。

也许还可以预防冬季体重增加过多。



#### \* 接种疫苗也很有效果

接种疫苗的话，即使得了流感症状也不会很严重，尽可放心。

不过，因为无法使用健康保险，接种的费用必须自己全额负担。

并且，从接种疫苗到产生效果需要2周左右的时间，所以尽早接种比较好。



## 得了流感怎么办？

### \* 尽早去医院

从得病到康复据说需要 1 周左右的时间。早去医院就诊的话，病情是不会加重的。

### \* 必须外出时，注意戴上口罩

为了不传染给其他人请戴上口罩。打喷嚏或咳嗽的时候用餐巾纸把嘴捂上。

### \* 静养时，保持充足的睡眠和水分。

持续发烧时，会出很多汗导致体内水分的过度挥发。应多饮用凉开水，茶水或热牛奶等来补充水分。为了尽快恢复健康，要补充营养来维持体力。食欲不振时，建议食用热食品。油性大，刺激性强的香料等会加重虚弱胃肠的负担。



## 医院就诊常用词汇

### \* 一般词汇

	日语	英语	汉语
受付	Uketsuke	Reception	门诊窗口
初診	Shoshin	First-Time Visit	初次就诊
外来	Gairai	Outpatient	外来患者
保険証	Hokensho	Health Insurance Card	保险证
診察券	Shinsatsu-ken	Patient's Card	门诊卡
待合室	Machiai-shitsu	Waiting Room	等候室
処方箋	Shohosen	Prescription	处方
薬局	Yakkyoku	Pharmacy	药店
医者	Isha	Doctor	医生
看護師	Kangoshi	Nurse	护士

### \* 述说病情用语

	日语	英语	汉语
胸がムカムカする	Mune ga muka-muka suru.	I feel sick.	恶心
胸が苦しい	Mune ga kurushii.	I have chest pains.	胸闷
頭痛がする	Zutsu ga suru.	I have a headache.	头痛
身体がだるい	Karada ga darui.	I feel tired.	浑身没劲
熱がある	Netsu ga aru.	I have a fever.	发烧
きもちが悪い	Kimochi ga warui.	I don't feel well.	不舒服
腰がいたい	Koshi ga itai.	My back hurts.	腰痛
食欲が無い	Shokuyoku ga nai.	I have no appetite.	没有食欲
貧血気味です	Hinketsu-gimi desu.	I feel anemic.	有点贫血
お腹がいたい	Onaka ga itai.	My stomach hurts.	腹痛
吐き気がする	Hakike ga suru.	I feel nauseated.	想吐
下痢をしている	Geri wo shiteiru.	I have diarrhea.	拉肚子

\* 想更详细地了解的话，请参照下面的网址。

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/07qa.html#2> (厚生劳动省的网址)

[http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/japanese/guide/byouki/byouki\\_3.html](http://www.city.shinjuku.tokyo.jp/foreign/japanese/guide/byouki/byouki_3.html)

(东京新宿区的网址)