


# Những điều quan trọng để có thể tiếp tục làm việc khỏe mạnh



**Sinh hoạt đúng cách**  
Luôn ghi nhớ ăn uống cân bằng dinh dưỡng và ngủ đủ giấc.



**Đi khám sức khỏe, và xem kết quả**  
Hãy đi khám sức khỏe định kỳ 1 năm 1 lần ở nơi làm việc. Khi có gì không hiểu hãy hỏi người trong công ty.



**Đi khám ở bệnh viện nếu có bất thường**  
Khi không nói được tiếng Nhật, thì hãy nhờ người của nghiệp đoàn hay công ty phiên dịch giúp.

Hãy luôn kiểm tra kết quả khám sức khỏe ở nơi làm việc để phát hiện sớm bệnh lao. Bệnh lao nếu chữa trị cẩn thận thì sẽ khỏi.




Khi gặp khó khăn, trước hết hãy trao đổi với người trong công ty.

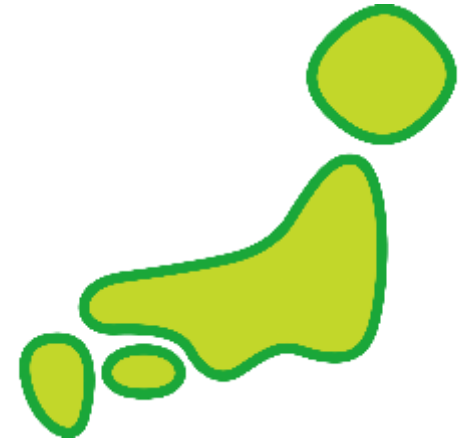
Nơi phát hành



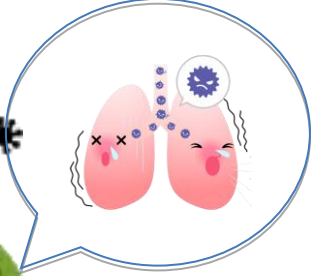
Gửi tới các bạn nước ngoài đang làm việc tại Nhật Bản

# BỆNH LAO

~ Những điều nên biết để có thể tiếp tục làm việc khỏe mạnh ~



Bệnh lao là bệnh phổi gây ra bởi 『trực khuẩn lao』 .



**Sẽ rất vất vả nếu bệnh trở nặng!**

- Bệnh sẽ lây cho người xung quanh
- Cần phải nhập viện điều trị



Việc phát hiện sớm bệnh lao là rất quan trọng.

Nếu phát hiện bệnh lao sớm, thì có thể vừa tiếp tục đi làm, vừa đến viện điều trị được.



Cần chú ý với các triệu chứng như thế này!! Nó có thể là triệu chứng của bệnh lao cũng nên!?



Ho và có đờm liên tục trên 2 tuần



Sốt nhẹ



Không muốn ăn



Cơ thể uể oải

**Để phát hiện bệnh lao sớm, thì khi có triệu chứng, bạn hãy nhanh chóng đi khám. Hãy chắc chắn là luôn đi khám sức khỏe định kỳ của công ty 1 năm 1 lần.**