



朝晩が、急に寒くなってきました。寒さになれていないこの時期は、かぜやインフルエンザをひきやすくなります。今年は、すでに1か月も早くインフルエンザの流行が始まっています。寒気がする、咳がでる、熱があるなど、体調



が悪い時は、無理をしないでお休みください。

It's suddenly getting cold in the mornings and evenings. During this time of year when people are not yet accustomed to the cold, they are more likely to catch colds and the flu. This year, the flu season has already begun a month early. If you have chills, a cough, a fever, or are feeling unwell, please take a rest.

ها و عصرها سرد شده است. در این فصل از سال که افراد هنوز به سرما عادت نکرده اند، احتمال ابتلا به سرماخوردگی و آنفولانزا بیشتر است. امسال، فصل آنفولانزا یک ماه زودتر شروع شده است. اگر لرز، سرفه، تب یا احساس ناخوشی دارید، لطفاً استراحت کنید. बिहान र बेलुका अचानक चिसो बढ्दै गएको छ। वर्षको यो समयमा जब मानिसहरू अझै चिसोसँग अभ्यस्त भइसकेका हुँदैनन्, उनीहरूलाई चिसो र फ्लू लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ। यस वर्ष, फ्लूको मौसम एक महिना अगाडि नै सुरु भइसकेको छ। यदि तपाईंलाई रुघाखोकी लागेको छ, खोकी लागेको छ, ज्वरो आएको छ वा अस्वस्थ महसुस भइरहेको छ भने, कृपया आराम गर्नुहोस्। De repente, está ficando frio de manhã e à noite. Nessa época do ano, quando as pessoas ainda não estão acostumadas ao frio, é mais provável que peguem resfriados e gripes. Este ano, a temporada de gripe já começou um mês mais cedo. Se você tiver calafrios, tosse, febre ou se sentir mal, por favor, descansa.



صبح اور شام اچانک سردی ہو رہی ہے۔ سال کے اس وقت کے دوران جب لوگ ابھی تک سردی کے عادی نہیں ہوتے، ان میں اس سال فلو کا نزلہ زکام اور فلو ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کو سردی لگ رہی سیزن ایک ماہ پہلے ہی شروع ہو چکا ہے۔ بے، کھانسی ہے، بخار ہے، یا آپ کو طبیعت ناساز ہے، تو براہ کرم آرام کریں۔

インフルエンザは、出席停止になります

Attendance will be suspended if you catch the flu.

در صورت ابتلا به آنفولانزا، حضور شما به حالت تعلیق در خواهد آمد. यदि तपाईंलाई फ्लू लाग्यो भने उपस्थिति निलम्बित गरिनेछ।

A frequência será suspensa caso você contraia gripe.

اگر آپ کو فلو ہو گیا تو حاضری معطل کر دی جائے گی۔



インフルエンザの症状 Flu symptoms

気道症状



全身症状



インフルエンザに感染したら、

病院で検査してもらいましょう。

If you have the flu, get checked at a hospital.

اگر به آنفولانزا مبتلا

اید، در بیمارستان آزمایش دهید.

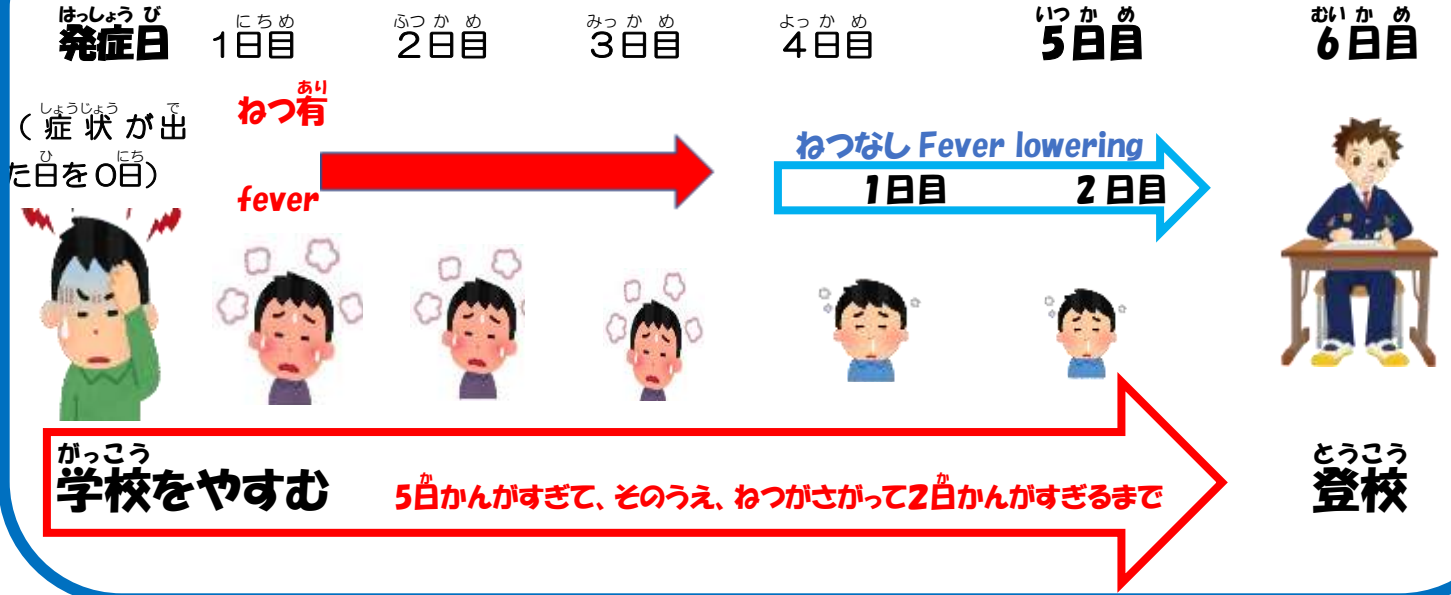
यदि तपाईंलाई फ्लू छ भने, अस्पतालमा परीक्षण

Se você estiver infectado com gripe, faça o teste em um hospital.

اگر آپ فلو سے متاثر ہیں تو ہسپتال میں

ٹیسٹ کروائیں۔

もしインフルエンザにかかったら



Q インフルエンザにかかったら、いつから学校に行くことができますか？

When can I go to school after having the flu?

در صورت ابتلا به آنفولانزا چه زمانی می توانم به مدرسه بروم؟

यदि मलाई फ्लू छ भने म कहिले स्कूल जान सक्छु?

Se eu estiver com gripe, quando posso ir para a escola?

اگر مجھے فلو ہے، تو میں اسکول کب جا سکتا ہوں؟



A 症状がでたあと5日かんがすぎ、さらに熱がさがって、2日かんがすぎるまで学校にくることができません。

You can't come to school until 5 days have passed since the symptoms of the flu come out and 2 days more since the fever has gone down.

فرد مبتلا تا زمانی که 5 روز از شروع علائم و 2 روز از کاهش تب نگذرد نمی تواند به مدرسه برگردد.

लक्षण देखा परेको ५ दिन र ज्वरो कम भएको २ दिन नपुग्दासम्म संक्रमित व्यक्ति विद्यालय फर्कन सक्दैनन् ।

Você não poderá vir à escola até que tenham se passado cinco dias desde o aparecimento dos sintomas e dois dias desde que a febre tenha diminuído.

آپ اس وقت تک اسکول نہیں آسکتے جب تک کہ علامات ظاہر ہونے کے بعد پانچ دن نہ گزر جائیں، اور پھر بخار کے کم ہونے کے دو دن بعد۔

体調が悪くて学校をお休みする時は、必ず学校に連絡の電話をしてください。



If you are sick and will be absent from school, please be sure to call the school.

اگر بیمار هستید و مجبور به غیبت در مدرسه هستید، حتماً با مدرسه تماس بگیرید. यदि तपाईं अस्वस्थ महसوس गर्दै हुनुहुन्छ र विद्यालयबाट अनुपस्थित हुनुहुनेछ भने, कृपया विद्यालयमा फोन गर्न नबिर्सनुहोस्।

Se você não estiver se sentindo bem e for faltar à escola, ligue para a escola.

اگر آپ کی طبیعت ٹھیک نہیں ہے اور آپ اسکول سے غیر حاضر رہیں گے، تو براہ کرم اسکول کو فون کرنا یقینی بنائیں۔