



ĐỂ < KHÔNG LÂY LAN – KHÔNG BỊ LÂY NHIỄM > VIRUS CORONA CHỨNG MỚI

Virus Corona chủng mới là virus bay ra cùng giọt nước miếng của người nhiễm bệnh khi ho ,hắt hơi ...và người khác bị lây nhiễm vì hít nó qua miệng hoặc mũi. Điều quan trọng là phải giữ khoảng cách giữa người với người, đeo khẩu trang khi ra ngoài, giữ nguyên tắc lịch sự khi ho ngay cả ở trong nhà, làm thông thoáng không khí trong nhà và nơi làm việc. Bạn phải biết quản lý theo dõi chặt chẽ tình trạng sức khỏe của mình ,và đó là một trong những điều cần thiết không chỉ cho bản thân mà còn tránh được sự lây lan sang người khác . Hãy truyền đạt điều này cho người trong gia đình ,bạn bè hoặc người làm chung công ty.

1. Rửa tay, súc họng, giữ lịch sự khi ho

Có khả năng virus sẽ bám vào tay bạn nếu như tay bạn chạm vào nhiều thứ khác nhau như tay nắm cửa, công tắc điện, tay cầm trong tàu điện,...Hãy rửa tay cho thật kỹ bằng xà phòng khi về nhà từ bên ngoài, trước và sau khi nấu ăn, trước khi ăn. Trường hợp không thể rửa tay thì vui lòng khử trùng tay bằng cồn. Đừng sờ vào mắt, mũi, miệng khi chưa rửa tay. Hãy súc họng và làm sạch miệng. Vui lòng đeo khẩu trang vào khi ho hoặc hắt hơi.



Hãy rửa mặt khi về nhà từ bên ngoài.



Hãy rửa tay



Hãy khử trùng



Hãy súc họng



Trường hợp không đeo khẩu trang thì hãy dùng khăn giấy hoặc mặt trong của cánh tay che lại khi ho hoặc hắt hơi



Hãy khử trùng thật kỹ những chỗ hay có người sờ vào

2. Tránh tình huống có 3 cái Tránh (Tránh nơi không gian kín mít /Tránh nơi đông người tụ tập / Tránh nơi tiếp cận gần gũi)

Hãy tránh vào môi trường có các tình huống giống như 3 yếu tố phải tránh như nơi có không gian phòng kín lưu thông không khí kém 「Tránh không gian kín mít」 , nơi tập trung nhiều người 「Tránh nơi đông người tụ tập」 , nơi người tiếp xúc gần nhau có nói chuyện hay phát ra tiếng nói 「Tránh nơi tiếp cận gần gũi」



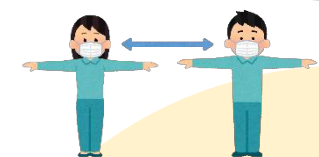
Không gian phòng kín lưu thông không khí kém và có nhiều người

Tập trung nhiều người, hát hò, phát ra tiếng nói

Ngồi đối diện và gần nhau để ăn uống

Tập trung nhiều người và nói chuyện gần nhau

Thiết lập phong cách sống mới



Hãy giữ khoảng cách 2mét (nơi chật hẹp thì ít nhất 1mét) giữa bạn với người khác. Luôn đeo khẩu trang khi ra ngoài hoặc khi nói chuyện trong các toà nhà



Giữ khoảng cách khi dùng bữa ăn, thức ăn không dùng chung đĩa to mà hãy dùng đĩa riêng cho từng người. Im lặng, tập trung thưởng thức hương vị khi dùng bữa ăn. Không dùng bữa chung với nhiều người. Hãy đeo khẩu trang khi nói chuyện.



Nếu có thể, hãy ngưng đến các vùng có số người nhiễm bệnh đang tăng hoặc kêu gọi ,rủ rê người ở các vùng đó đến địa phương mình sinh sống.



Hãy thường xuyên mở cửa sổ hoặc cửa ra vào để lưu thông không khí



Hãy hạn chế không nói chuyện trong tàu điện hoặc trong thang máy nếu có thể.

Để tránh bị cảm nắng ,khi ở bên ngoài có thể giữ khoảng cách hơn 2mét giữa bạn và người khác thì nên tháo khẩu trang ra. ※ Đặc biệt trẻ em có nên đeo khẩu trang hay không thì tùy vào hoàn cảnh lúc đó mà bạn hãy tự phán đoán



Khi chơi thể thao hoặc chơi các hoạt động ngoài trời thì hãy chọn địa điểm, tổ chức với số lượng người ít và thời gian ngắn.



Ngay cả không có triệu chứng gì, cơ thể bạn vẫn có thể đang mang virus. Hãy có cảm giác là mình có thể đang bị lây nhiễm bệnh mà nhận thức cho kỹ về hành động của mình..

Hành động của bạn cũng là việc phòng chống sự lây nhiễm sang người lân cận hoặc sang người thân thiết của bạn . Bạn đã làm được bao nhiêu hành động ?



- Bạn có giữ khoảng cách 2 mét (nơi chật hẹp thì 1 mét) với người khác không?
- Bạn có tránh đứng đối diện người phía trước khi nói chuyện không?
- Bạn có đeo khẩu trang khi ra ngoài hoặc khi nói chuyện với ai đó trong toà nhà, khi không thể giữ đủ khoảng cách với người khác và ngay cả khi bạn không có triệu chứng gì hay không? ※ Vào mùa hè, hãy chú ý đề phòng cảm nắng, say nắng.
- Về tới nhà có rửa tay ,rửa mặt liền không? Trường hợp đã đến những nơi đông người thì có tắm hoặc thay áo quần khi có thể không?
- Có rửa tay kỹ với nước,xà phòng khoảng 30 giây không?※Hãy cẩn trọng kiểm tra sức khỏe bản thân khi gặp những người nằm trong danh sách có nguy cơ dễ bệnh nặng hơn như người cao tuổi hoặc người có bệnh mãn tính.
- Bạn có khử trùng các ngón tay không?
- Bạn có giữ phép lịch sự khi ho không?



- Bạn có thực hiện nguyên tắc 3 tránh (Tránh nơi không gian kín mít /Tránh nơi đông người tụ tập / Tránh nơi tiếp cận gần gũi) hay không?
- Mỗi sáng, bạn có đo thân nhiệt và kiểm tra tình trạng sức khỏe của mình không? Khi có biểu hiện giống bị cảm và có sốt thì có nghỉ làm, không đi ra ngoài và ở nhà nghỉ ngơi hay không?
- Bạn có ngưng đến các vùng có số người nhiễm bệnh đang tăng hoặc ngưng kêu gọi ,rủ rê người ở các vùng đó đến địa phương mình sinh sống không?
- Bạn có lưu lại là đã gặp ai và ở đâu để dự phòng trong trường hợp phát ra triệu chứng bệnh hay không?
- Bạn có hay chú ý theo dõi đến tình hình nhiễm bệnh ở các địa phương qua đài truyền hình hoặc qua mạng internet không?



< Mua sắm >

- Bạn có mua hàng qua các phương tiện truyền thông, mua hàng trên mạng internet không?
- Bạn có đi mua sắm nhanh chóng tại nơi vắng người và mua sắm vào khoảng thời gian ít người không?
- Bạn có đang sử dụng thanh toán điện tử không?
- Bạn có hạn chế sờ vào các hàng trưng bày không?
- Bạn có giữ khoảng cách khi xếp hàng ở quầy thanh toán không?



< Sử dụng các phương tiện giao thông công cộng >

- Bạn có hạn chế trò chuyện không?
- Bạn có sử dụng vào khoảng thời gian ít người không?
- Bạn có sử dụng xe đạp hoặc đi bộ ra ngoài không?



< Ăn uống >

- Bạn có mua đồ ăn mang về hoặc sử dụng dịch vụ giao hàng không?
- Bạn có ăn tại nơi có không gian thoáng mát không?
- Thức ăn bạn có chia ra đĩa riêng cho từng người và không dùng chung đĩa to không?
- Không ngồi đối diện mà ngồi ngang hàng để ăn không?
- Bạn có hạn chế trò chuyện lúc ăn không?
- Bạn có tránh rót rượu , không uống chung ly với nhiều người không?



< Vui chơi, thể thao >

- Ở công viên, bạn có chọn khoảng thời gian và địa điểm có ít người không?
- Khi tập thể dục bạn có giữ khoảng cách giữa người với người không? Ngoài ra, có sử dụng thử các video tập thể dục (ví dụ : Yoga, Dacnce) tại nhà không?
- Bạn có chạy bộ khi có ít người không?
- Bạn có thực hiện phép lịch sự giữ khoảng cách với người đi ngang trái hướng với mình không?
- Bạn có tránh ở lâu trong phòng kín chật hẹp không?
- Bạn có giữ khoảng cách vừa đủ để hát hoặc cổ vũ không? Có dùng online không?



< Tham gia các sự kiện >

- Bạn có dùng ứng dụng COCOA để xác nhận đang ở gần người nhiễm bệnh không?
- Có nghỉ ngơi và không tham gia khi có triệu chứng sốt hoặc cảm không?



Phòng hợp tác thị dân thành phố
Yaizu-Tác thành vào tháng 8 năm 2020