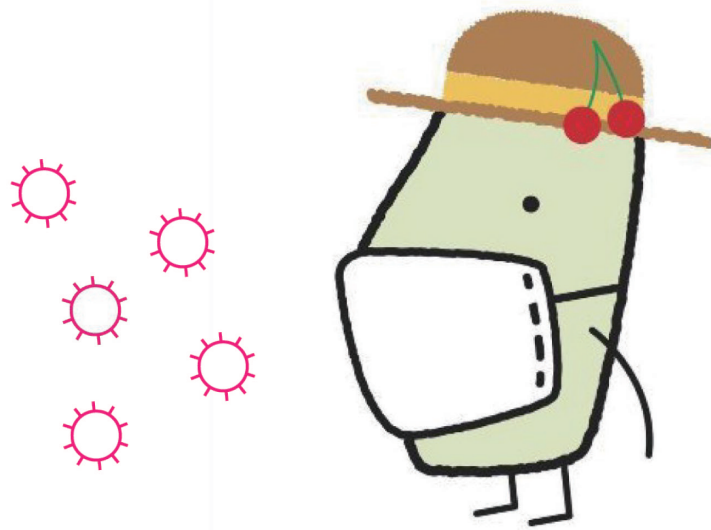




**Tỉnh  
Yamagata**

# Hướng dẫn phòng chống virus Corona chủng mới



**Hãy tự trang bị kiến thức chính xác và thực hiện các biện pháp ứng phó!**

Chúng tôi đang kiểm tra và chỉnh sửa thông tin chính xác tại thời điểm hiện tại, tuy nhiên trong tương lai có thể sẽ có những thông tin mới hơn.  
Vì vậy, vui lòng kiểm tra những thông tin mới nhất.

**Soạn thảo: Tỉnh Yamagata**

# Mục lục

---

<b>Bước 1 :</b>	<b>Hãy tìm hiểu về virus Corona chủng mới</b>	p1-6
<b>Bước 2 :</b>	<b>Điều mà mỗi người chúng ta đều có thể thực hiện</b>	p7-9
<b>Bước 3 :</b>	<b>Điều chúng ta có thể thực hiện tại nhà và nơi làm việc</b>	p10-11
<b>Bước 4 :</b>	<b>Hướng dẫn khi đi học, đi làm</b>	p12-14
<b>Bước 5 :</b>	<b>Phương pháp rửa tay và mang khẩu trang đúng cách</b>	p15-16
<b>Khác :</b>	<b>Dành cho những người muốn biết thêm thông tin</b>	p17
	<b>Số điện thoại tư vấn</b>	p18
	<b>Ví dụ thực tế về “Lối sống mới”</b>	p19
	<b>Hãy giữ vệ sinh khu vực xung quanh bạn</b>	p20-21

Phiên bản đầu tiên: Ngày 4 tháng 8 năm 2020

Phiên bản lần thứ 2: Ngày 1 tháng 9 năm 2020

**Hợp tác: Fukase Ryu, Bác sĩ đa khoa,  
Phòng khám chữa bệnh Okuramura**

Nơi liên hệ: Ban kế hoạch phúc lợi và sức khỏe tỉnh Yamagata – Phòng y dược và kiểm soát bệnh truyền nhiễm

TEL: 023-630-2315

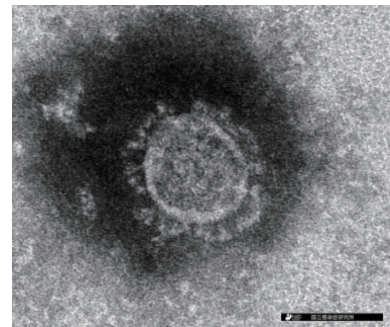
FAX: 023-625-4194

# Hãy tìm hiểu về virus Corona chủng mới

## Virus là gì?

Virus có kích thước cực kỳ nhỏ, chỉ bằng khoảng 1/10.000mm. Chúng không có khả năng sống độc lập mà phải xâm nhập vào các tế bào của sinh vật để sinh sôi. Chúng ta có mối quan hệ lâu dài với virus, đồng thời con người và virus vừa cùng tồn tại vừa liên kết chặt chẽ với nhau.

“Coronavirus” là một trong những loại virus gây ra các triệu chứng cảm lạnh thường gặp, và “Virus Corona chủng mới” cũng thuộc họ virus này.



Virus Corona chủng mới

Hình ảnh: Viện nghiên cứu các bệnh truyền nhiễm quốc gia của Nhật Bản



Giả sử đầu người có kích thước bằng tỉnh Yamagata thì kích thước của virus Corona chủng mới chỉ bằng một quả bóng chày.

## Các triệu chứng khi nhiễm loại virus này là gì?

Tuy có trường hợp bị nhiễm virus Corona chủng mới mà không có bất kỳ triệu chứng nào, nhưng cơ bản là sẽ có các triệu chứng “cảm lạnh”. Cũng có những trường hợp có triệu chứng như không ngửi được mùi (rối loạn khứu giác), không nếm được vị (rối loạn vị giác).

### | Triệu chứng thường gặp



Sốt (từ 37,5°C trở lên)



Ho hay khó thở



Mệt mỏi

### | Cũng có thể xuất hiện các triệu chứng dưới đây?



Đau họng



Sổ mũi



Nôn hay buồn nôn



Tiêu chảy

# Phương pháp điều trị là gì? Các triệu chứng có nghiêm trọng không?

## | Chưa có phương pháp điều trị dứt điểm

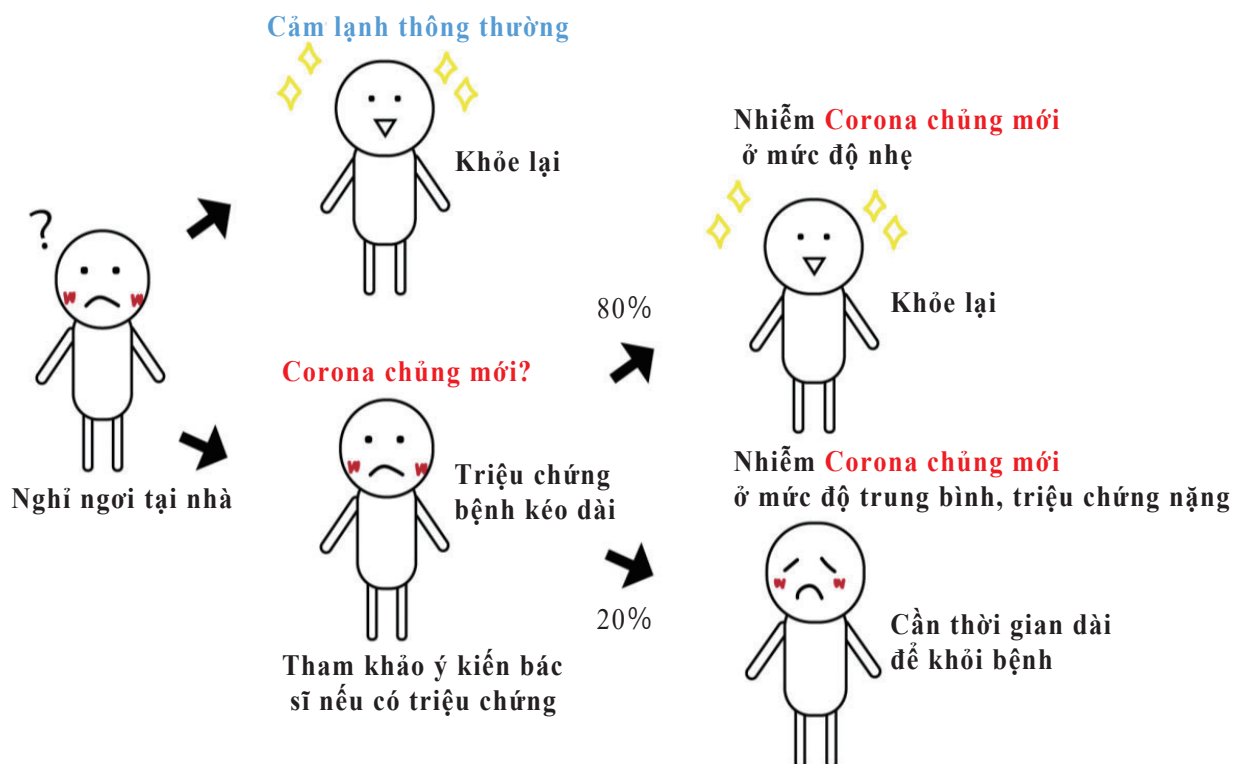
Đây là loại virus mới nên còn nhiều điều chúng ta chưa biết rõ, và vẫn chưa có vắc xin hoặc thuốc có hiệu quả cao, vì vậy việc điều trị đang được thực hiện phù hợp theo các triệu chứng. Mặt khác, cũng có nhiều người khỏi bệnh chỉ bằng khả năng miễn dịch của bản thân (cơ chế bảo vệ cơ thể khỏi virus, v.v...).

## | Tỷ lệ bệnh chuyển biến xấu cao hơn so với cảm lạnh thông thường

Có tới 80% số người bị nhiễm bệnh không có triệu chứng bệnh hoặc có triệu chứng nhẹ. Tuy nhiên, khoảng 10% số người mắc bệnh có thể bị viêm phổi nặng và 3 ~ 5% số người có thể trong tình trạng bệnh diễn biến nặng, đe dọa tính mạng. Đặc trưng của bệnh này là tỷ lệ bệnh chuyển biến xấu cao hơn so với cảm lạnh thông thường. Điểm đáng sợ của căn bệnh này chính là khả năng điều trị hạn chế, do không có thuốc điều trị đặc hiệu dù tình trạng bệnh xấu đi.

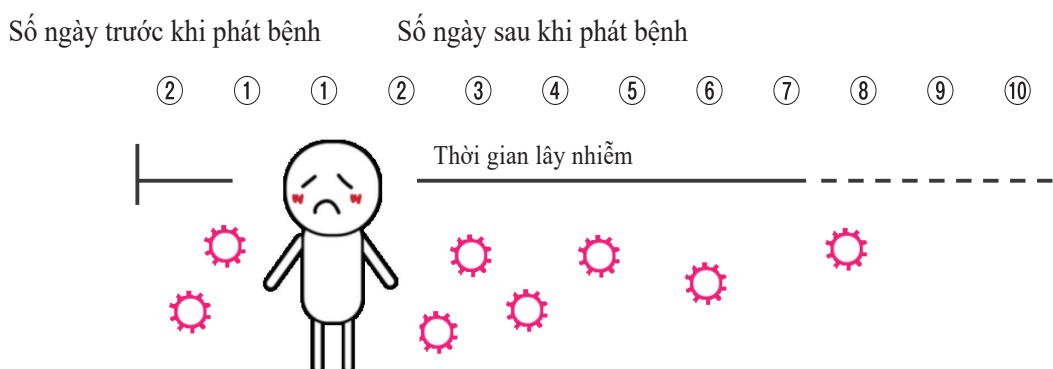
Bệnh dễ chuyển biến nặng hơn ở người cao tuổi, người hút thuốc lá và người mắc các bệnh như tiểu đường, suy tim, bệnh đường hô hấp mãn tính (bệnh ở khí quản và phổi, v.v...), huyết áp cao, ung thư, v.v...

Mặc dù tỉ lệ tử vong của bệnh truyền nhiễm virus Corona chủng mới vẫn chưa có con số chính xác, nhưng số người tử vong ở Nhật Bản tính đến thời điểm ngày 30/8/2020 là 1.264 người. Tuy nhiên, chúng ta cần phải hết sức cẩn thận tiêm phòng như đối với bệnh cúm hằng năm – từng là nguyên nhân trực tiếp gây tử vong cho 3.323 người vào năm 2018.



## Virus Corona chủng mới lây nhiễm từ đâu?

Virus bám vào tế bào niêm mạc để xâm nhập vào cơ thể. Niêm mạc bị lây nhiễm đầu tiên sẽ là niêm mạc nằm gần bề mặt cơ thể, ở mũi, miệng (họng), kết mạc (mắt). Thời gian lây bệnh từ người nhiễm virus Corona chủng mới là từ 2 ngày trước khi xuất hiện triệu chứng bệnh, đến khoảng 7 ~ 10 ngày sau khi xuất hiện triệu chứng bệnh.



## Tại sao bệnh này lây lan rộng?

Ngay cả khi nhiễm virus Corona chủng mới, dù triệu chứng nặng hay nhẹ thì dường như khoảng 80% số người nhiễm không lây sang người khác. Mặt khác, bệnh có thể lây nhiễm từ một người sang nhiều người trong điều kiện môi trường dễ lây lan như những nơi tập trung đông người hoặc những nơi kém thông thoáng, v.v...

Trước khi xuất hiện virus Corona chủng mới, chắc hẳn mọi người trong chúng ta đều nghĩ rằng “Nếu chỉ là cảm lạnh một chút thôi thì chắc không sao đâu nhỉ”. Người ta cho rằng virus Corona chủng mới lây lan nhanh chóng là do những người không có triệu chứng bệnh hoặc bị cảm nhẹ tiếp xúc với nhiều người khác.

Do đó, biện pháp “Giảm thiểu tiếp xúc giữa người với người” trong phạm vi cả nước và các tỉnh thành là chiến lược tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan của bệnh truyền nhiễm này.

Nhờ ban bố tình trạng khẩn cấp và sự hợp tác của mọi người mà bệnh truyền nhiễm do virus Corona chủng mới trong tỉnh Yamagata đã tạm thời được kiểm soát.

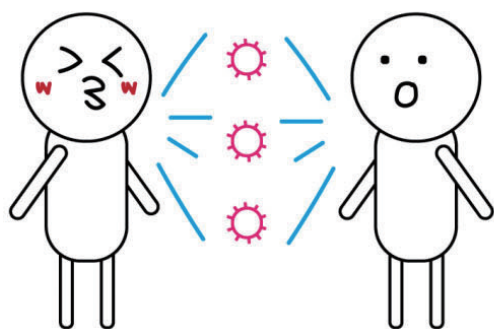
Tuy nhiên, không một ai trong chúng ta biết khi nào thì làn sóng lây nhiễm lớn lần thứ 2 sẽ đến. Những việc mà chúng ta có thể làm sau khi vượt qua đợt lây nhiễm thứ nhất là chuẩn bị sẵn sàng cho làn sóng lây nhiễm thứ 2.

# Tại sao bị lây nhiễm?

Virus di chuyển thông qua giọt bắn (nước bọt). Giọt bắn phát ra lúc ho, hắt hơi, hay nói lớn tiếng, v.v... Ngoài ra, giọt bắn cũng có thể phát ra khi nôn (mửa) hoặc lúc đại tiện (phân). (Nó cũng có trong nước rửa sau khi đi vệ sinh!)

Giọt bắn phát ra từ người nhiễm bệnh xâm nhập vào người khác như thế nào?

## | Hít vào trực tiếp



Bạn sẽ hít phải nếu ở trong phạm vi 2m

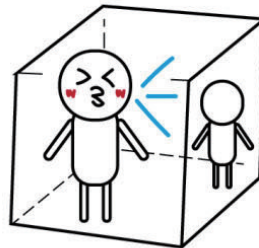
## | Các trường hợp dễ hít phải

Tập trung đông người



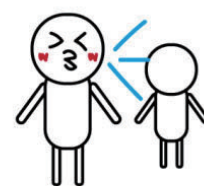
Có nhiều người

Không gian kín



Thông khí kém

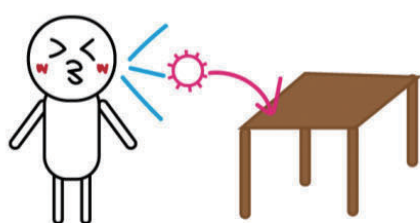
Tiếp xúc gần



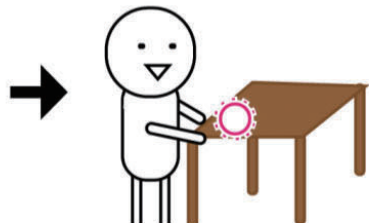
Nói chuyện ở khoảng cách gần

Các trường hợp này cũng áp dụng khi ở ngoài trời

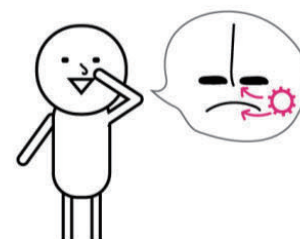
## | Xâm nhập vào từ niêm mạc thông qua bàn tay



Virus phát tán ra từ một người nào đó sẽ bám vào đồ vật



Chạm vào đồ vật có dính virus



Sờ lên mặt

Virus xâm nhập vào từ niêm mạc (miệng, mũi, mắt)

Trở thành người bị lây nhiễm mới

Việc thông khí có hiệu quả đối với các giọt bắn lơ lửng trong không gian. Lau chùi sạch sẽ là cách hiệu quả đối với các giọt bắn bám trên đồ vật.

Bệnh cúm thông thường sẽ lây truyền từ giọt bắn, v.v... của người đã xuất hiện triệu chứng bệnh, nhưng điều khó khăn ở đây là virus Corona chủng mới lây truyền thông qua giọt bắn của người mang mầm bệnh từ trước khi họ xuất hiện triệu chứng bệnh. Để ngăn ngừa điều này, cách hiệu quả đó là đeo khẩu trang ngăn giọt bắn phát ra từ mũi hoặc miệng.

## Sự bất an và phân biệt đối xử

Chúng ta cũng gặp phải các vấn đề khác đối với virus Corona chủng mới. Ngoài vấn đề “bệnh truyền nhiễm chưa được biết đến”, còn có các vấn đề như “bất an” và “phân biệt đối xử”.



### Biện pháp ứng phó



Kẻ thù chung mà chúng ta phải chiến đấu chống lại, chính là virus. Kẻ thù của chúng ta không phải là con người. Có lẽ, bất an hay lo lắng đều là những cảm xúc bình thường của mọi người. Nhưng cho dù bạn đổ lỗi hay phân biệt đối xử với một ai đó thì cũng không thể giải quyết được vấn đề.

Bệnh truyền nhiễm do virus Corona chủng mới gây ra đã lan rộng gần như khắp thế giới và gây ra ảnh hưởng lớn. Bất kỳ ai cũng có thể mắc bệnh truyền nhiễm này. Đây không phải là điều tệ hại do ai đó gây ra và cũng không phải là lỗi của bất kỳ ai. Điều chúng ta cần làm để vượt qua đại dịch này là đối xử tốt với nhau, mở rộng vòng tay nhân ái và hỗ trợ lẫn nhau.



# Điều mà mỗi người chúng ta đều có thể thực hiện

## Lối sống mới

Cuộc sống có rất nhiều điều khó khăn, điều chúng ta không thể làm được.

Mỗi người trong chúng ta hãy thử “cố gắng hết mình” thực hiện “những điều mà mình có thể làm”!

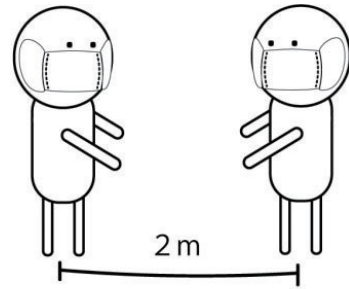
### 1 | ĐỪNG NHẬN



Rửa tay bằng xà phòng là cách tốt nhất!



Cồn cũng có hiệu quả

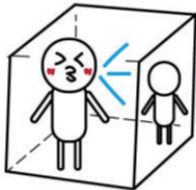


Hãy giữ cho tình cảm gắn kết với nhau thông qua điện thoại, mail, SNS

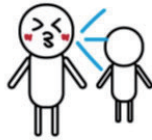
### Thực hiện 3 Tránh



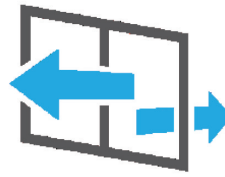
Tập trung đông người



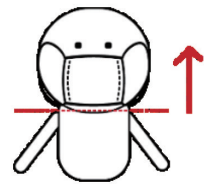
Không gian kín



Tiếp xúc gần

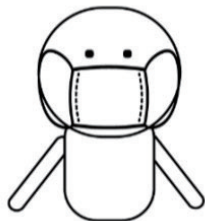


Hãy thông khí trong phòng tối đa!

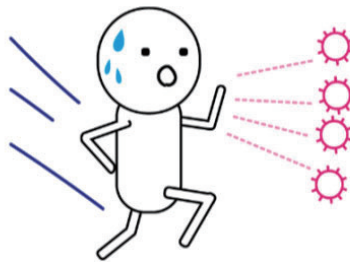


Không chạm từ phần cổ trở lên!

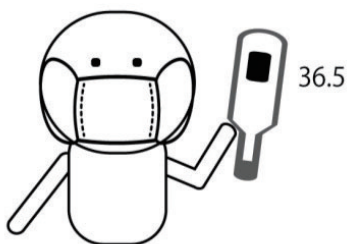
### 2 | ĐỪNG LÂY



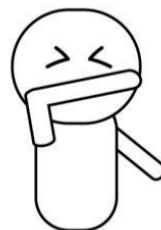
Mang khẩu trang khi cần thiết (nhằm đề phòng phát tán virus)



Hãy chú ý với việc hít thở mạnh!! (Lúc vận động, ca hát, hay nói lớn tiếng, v.v... đều sẽ khiến virus di chuyển đến khoảng cách xa hơn)



Đo thân nhiệt, kiểm tra tình trạng sức khỏe mỗi ngày (Khi cảm thấy bất thường, hãy nghỉ ngơi + tham khảo ý kiến bác sĩ)



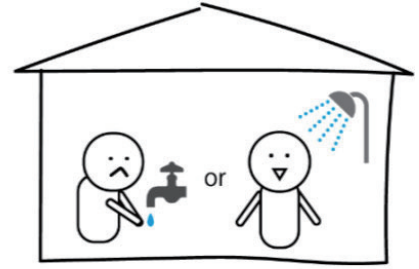
Dùng cánh tay để che miệng khi ho và hắt hơi



Cũng có thể dùng khăn tay hoặc khăn giấy

### 3 | Đừng mang theo về

Sau khi trở về nhà, việc đầu tiên phải làm là rửa tay và rửa mặt.  
Sau khi đi đến chỗ đông người, hãy đi tắm càng sớm càng tốt.



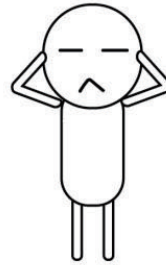
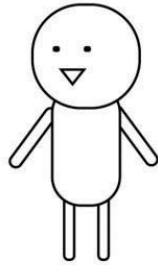
Về đến nhà, trước hết phải rửa tay hoặc tắm

### 4 | Chú ý giữ gìn sức khỏe cho chính mình

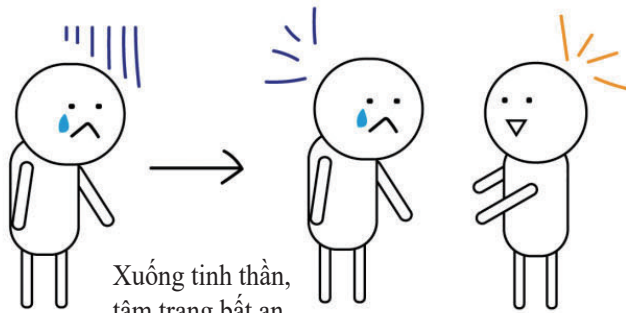


Tắm nắng để hấp thụ Vitamin D

Hãy tắm nắng khoảng 15 phút 1 ngày!



Chọn lọc thông tin  
Lưu ý đến các thông tin 1 ~ 2 lần/ngày

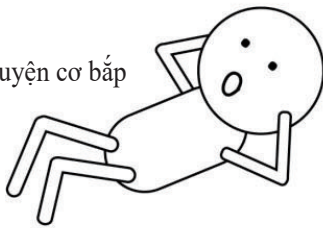


Xuống tinh thần, tâm trạng bất an



Hãy chia sẻ với ai đó khi bạn gặp khó khăn

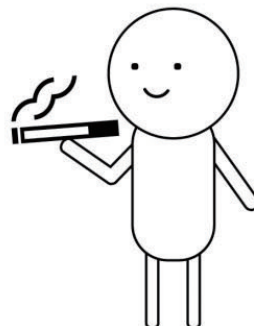
Rèn luyện cơ bắp



Kéo giãn cơ



Hãy vận động cơ thể (Chạy bộ, nhảy múa, đi bộ, v.v...)



Cố gắng cai thuốc lá

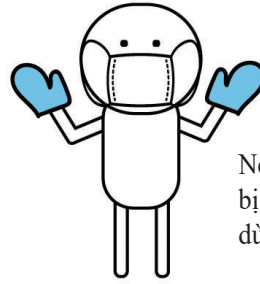
## 5 | Chuẩn bị sẵn



Khẩu trang



Xà phòng



Chuẩn bị dự trữ

Nếu có thể thì cũng hãy chuẩn bị găng tay và khăn lau, khăn khử trùng dùng một lần



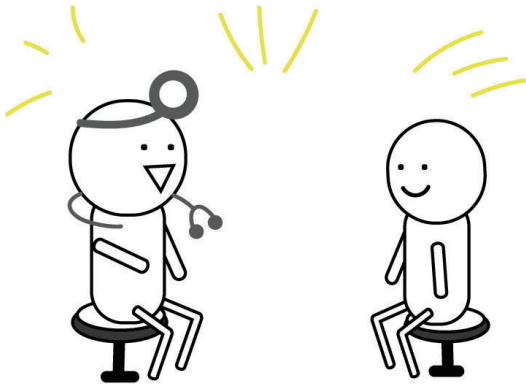
Chất khử trùng tay



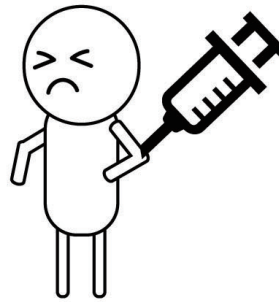
Chất tẩy trắng



Nhiệt kế



Xác định địa điểm chăm sóc y tế cho gia đình (bệnh viện, hiệu thuốc, nha khoa)

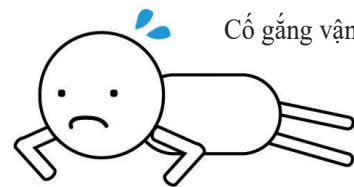
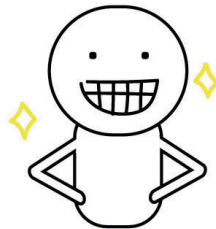


Tiêm chủng các loại vắc xin có thể tiêm (Cúm và phế cầu khuẩn, tiêm chủng dự phòng định kỳ cho trẻ, v.v...)

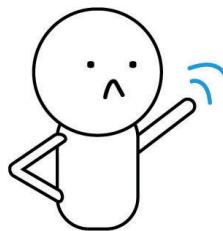
Vệ sinh răng miệng



Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè thường xuyên



Cố gắng vận động



Hướng đến một cơ thể khỏe mạnh



Hạn chế uống rượu, cai thuốc lá

## Điều chúng ta có thể thực hiện tại nhà và nơi làm việc

### Rửa tay thường xuyên

Hãy rửa tay, khử trùng bằng cồn thường xuyên khi ra vào!

### 5 thời điểm cần rửa tay

Sau khi trở về từ nơi công cộng



Sau khi ho và hắt hơi, xì mũi

Trước và sau khi ăn!



Sau khi chăm sóc người bệnh

Sau khi chạm vào đồ vật ở bên ngoài



### Không hít phải giọt bắn

Hãy cố gắng thực hiện những điều sau

- Giữ khoảng cách với nhau
- Thông thoáng khí thường xuyên
- Mang khẩu trang khi bạn không thể thông thoáng khí và đảm bảo giữ khoảng cách
- Che chắn khi ho

### Vệ sinh sạch sẽ

Hãy thường xuyên lau chùi những khu vực có khả năng nhiễm virus ít nhất 1 lần/ngày!  
Bạn thường hay chạm / sờ vào những đâu tại nhà và nơi làm việc ?

- **Khu vực dùng chung** : Phòng khách, Tủ lạnh, Quầy tiếp tân, Máy photocopy
- **Nơi thường chạm vào** : Tay nắm cửa, Công tắc điện, Máy tính cá nhân, Tay vịn của ghế, Điều khiển từ xa
- **Nơi có khả năng dính nước bọt** : chén đĩa, xung quanh bồn rửa chén, bồn rửa mặt

Vui lòng tham khảo mục “Hãy giữ vệ sinh khu vực xung quanh bạn” ở trang 20-21.

## | Nghỉ ngơi khi cảm thấy bất thường

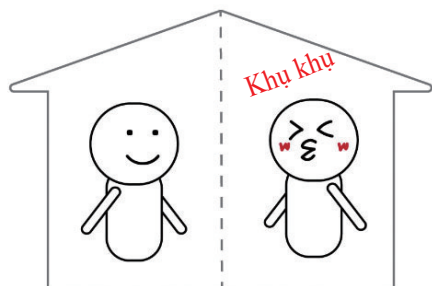
Nghỉ ngơi khi tình trạng sức khỏe không tốt là ưu tiên hàng đầu, quan trọng hơn tất cả! Dù cho việc nhà, công việc không xoay sở được nếu không có bạn, nhưng nếu virus lan rộng ra xung quanh thì hậu quả sẽ nghiêm trọng hơn nhiều

Chính vì lẽ đó, những điều liên quan như:

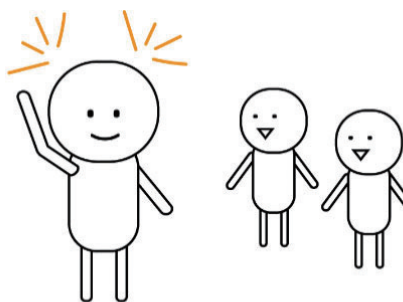
- Xử lý công việc như thế nào khi bạn nghỉ?
- Bạn có được đảm bảo về lương hay không?
- Bạn sẽ liên hệ đến ai khi nghỉ?

Bạn hãy chia sẻ niềm tin với mọi người

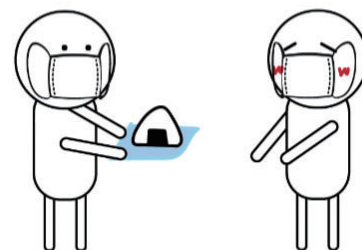
## | Những điểm cần lưu ý khi gia đình có người bị cảm lạnh



Chia phòng



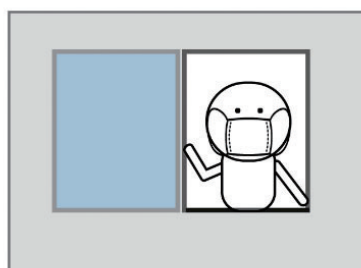
Chỉ định một người chăm sóc



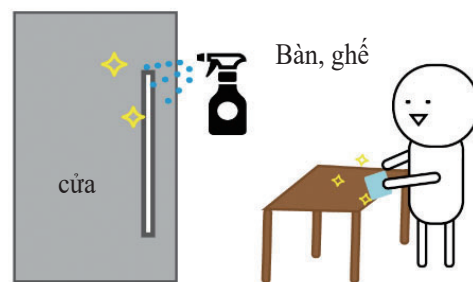
Đeo khẩu trang



Rửa tay thường xuyên

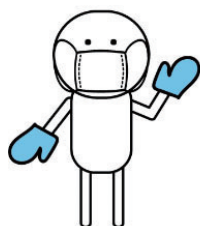


Hãy thông khí



Khử trùng những đồ vật dùng chung - nơi mọi người thường chạm tay vào

Đeo khẩu trang và găng tay



Giặt giữ thường xuyên



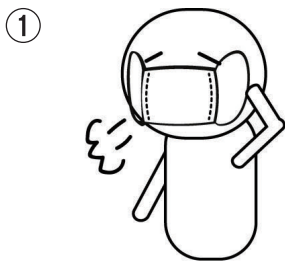
Che đậy rác thật kín

## Hướng dẫn khi đi học, đi làm

### | Hãy nghỉ ngơi nếu bị cảm lạnh

Người ta cho rằng virus Corona chủng mới dễ lây lan vào thời kì trước và sau khi phát bệnh. Loại virus này có khả năng lây nhiễm từ 2 ngày trước khi xuất hiện triệu chứng bệnh đến khoảng 7 ~ 10 ngày sau khi xuất hiện triệu chứng bệnh, từ sau khoảng thời gian đó trở đi thì khả năng lây nhiễm sẽ rất thấp.

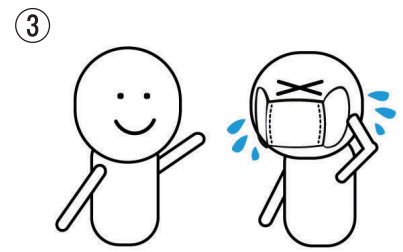
Do đó, điều quan trọng nhất là nghỉ ngơi tại nhà **ngay khi bạn bị cảm lạnh**.



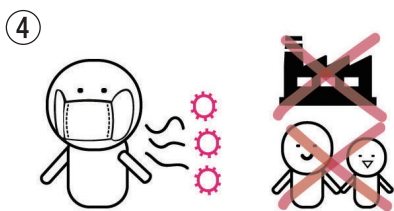
Dù nói vậy nhưng tôi không nghỉ được đâu



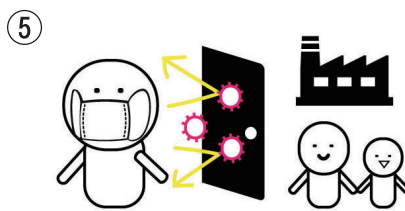
Nếu tôi nghỉ thì sẽ có người buồn hoặc gặp khó khăn.



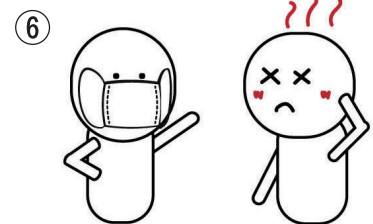
Thật tuyệt vời khi có ai đó hoặc điều gì đó khiến bạn trân trọng, quý mến



Tuy nhiên, khi bạn lây bệnh cảm cho người mà bạn quý mến, thì có lẽ bạn sẽ không thể bảo vệ họ nữa rồi.



Để bảo vệ người và vật mà bạn quý mến, thì đừng để bệnh cảm lây lan



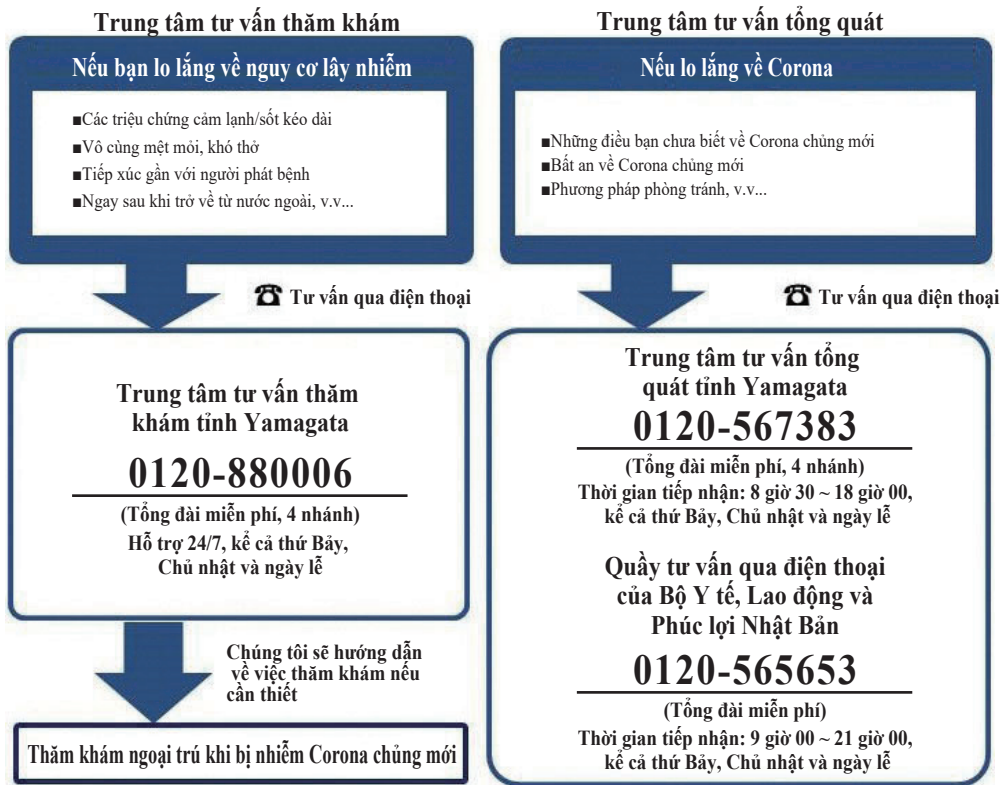
Nếu bạn khỏe mạnh trở lại và ai đó đang bị cảm lạnh, hãy nói với họ rằng “Bạn nên nghỉ ngơi đi”

Biết rằng ai cũng có công việc, việc nhà hay việc trường lớp.

Thế nhưng, suy nghĩ “Chỉ cảm lạnh một chút thôi, không sao đâu” trong tình hình dịch bệnh lây lan như thế này là một suy nghĩ chủ quan.

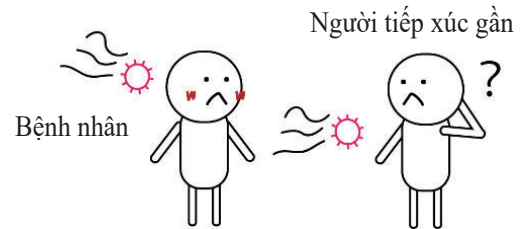
Hãy xây dựng một môi trường, bầu không khí, văn hóa mà mọi người có thể nghỉ ngơi dù chỉ bị cảm nhẹ.

## | Khi bạn muốn trao đổi về tình trạng sức khỏe hoặc sự bất an của mình



## | Người tiếp xúc gần cũng hãy nghỉ ngơi

Người tiếp xúc gần là người ở gần bệnh nhân và có nguy cơ bị lây nhiễm. Người tiếp xúc gần cần phải cách ly tại nhà.

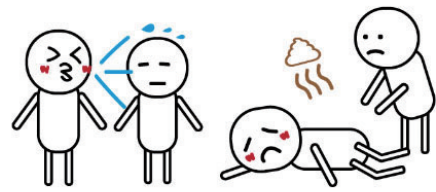


Sống cùng với bệnh nhân

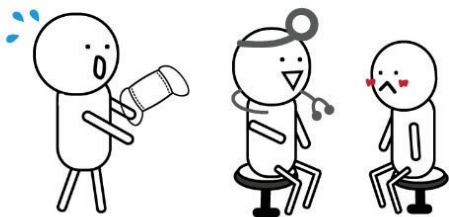
Kê cả đi cùng xe hay cùng máy bay!



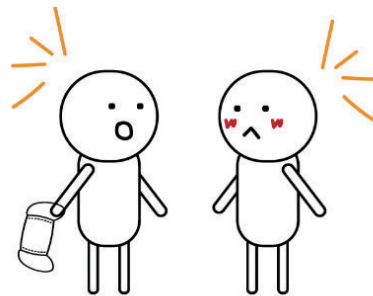
Ở cùng với bệnh nhân trong thời gian dài



Tiếp xúc trực tiếp với vi khuẩn của bệnh nhân như nước bọt, phân, v.v...



Thăm khám, điều dưỡng, chăm sóc cho bệnh nhân mà không có biện pháp phòng ngừa đảm bảo



Ở cùng bệnh nhân trong phạm vi 1m từ 15 phút trở lên mà không có biện pháp phòng ngừa

## | Điều gì sẽ xảy ra nếu người thân của nhân viên trở thành người tiếp xúc gần?

### Câu hỏi

Người thân của nhân viên trong công ty được xác định là người tiếp xúc gần.

Nhưng nhân viên này không có triệu chứng bệnh, vậy có nên cho nhân viên này đi làm không?

### Trả lời

Nếu người thân (sống cùng nhà) chỉ được xác định là người tiếp xúc gần thì nhân viên đó không cần phải cách ly tại nhà. Tuy nhiên, cần phải thực hiện các biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm trong nhà của nhân viên đó như đeo khẩu trang và vệ sinh tay kỹ lưỡng, v.v... Ngoài ra, nhân viên cần chú ý tình trạng sức khỏe của bản thân, nếu nhận thấy tình trạng sức khỏe không tốt, hãy hạn chế đến công ty và liên hệ với trung tâm y tế.

※ Nếu thành viên trong gia đình còn đang đi học, vui lòng kiểm tra và tham khảo ý kiến với trung tâm y tế để xem có được phép đến trường hay không, đồng thời liên hệ với nhà trường càng sớm càng tốt về kết quả đó (trong trường hợp dịch bệnh lan rộng trong tỉnh, có thể bị yêu cầu cách ly tại nhà).

## | Về chứng nhận âm tính, chứng nhận khỏi bệnh

Tôi được yêu cầu rằng “Hãy đi xét nghiệm để đảm bảo không phải là Corona”

“Tôi muốn được xét nghiệm, nếu kết quả là âm tính, tôi sẽ cảm thấy yên tâm hơn”

Chúng tôi hiểu được tâm trạng của các bạn.

Nhưng thật đáng tiếc là **xét nghiệm PCR của virus Corona chủng mới là một xét nghiệm mà cho dù kết quả là âm tính cũng không thể khẳng định là bạn không nhiễm virus Corona chủng mới.** (Nếu kết quả dương tính thì chắc chắn là bạn bị nhiễm bệnh, nhưng 30% kết quả âm tính có thể bị sai lệch)

Không một bệnh viện, phòng khám nào có thể khẳng định “Đó không phải là bệnh lây nhiễm virus Corona chủng mới”. Do đó, chính sách tiến hành xét nghiệm khi nghi ngờ nhiễm bệnh theo chẩn đoán của bác sĩ đã được đưa ra.

Tại thời điểm hiện tại, giấy chứng nhận âm tính / chứng nhận đã khỏi bệnh sẽ không được phát hành ngoại trừ giấy chứng nhận kiểm tra cần thiết để thông hành đi lại, vì vậy hãy hiểu rằng không có yêu cầu từ nơi làm việc về việc nộp giấy chứng nhận này.

Tài liệu tham khảo:

Hướng dẫn thực hiện cuộc điều tra dịch tễ học chủ động đối với bệnh nhân nhiễm virus Corona chủng mới

Thông tin về virus Corona chủng mới, Trung tâm dịch tễ học bệnh truyền nhiễm, Viện nghiên cứu các bệnh truyền nhiễm quốc gia của Nhật Bản

Biện pháp ứng phó cần thực hiện đối với doanh nghiệp và cá nhân

Ủy ban y tế công nghiệp, Hiệp hội du lịch và y tế Nhật Bản -

Hội nghiên cứu quản lý sức khỏe lao động làm việc tại nước ngoài, Hiệp hội vệ sinh công nghiệp Nhật Bản



# Phương pháp rửa tay và mang khẩu trang đúng cách

## | Khẩu trang

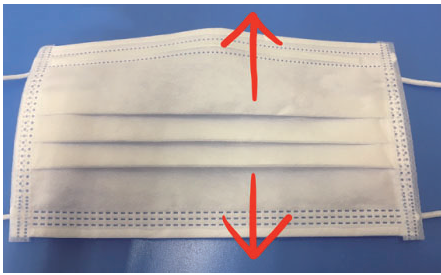
Bạn có thể đeo 1 chiếc khẩu trang trong suốt 1 ngày nhưng đừng quên bổ sung nước và nghỉ ngơi, cũng hãy chú ý tới chứng say nắng, khi trời nóng, hãy giữ khoảng cách với mọi người rồi tháo khẩu trang ra.

Bạn nên đeo khẩu trang khi bạn ở trong phòng kém thông thoáng hoặc ở nơi không thể giữ khoảng cách với mọi người. Mặt khác, trong trường hợp ở ngoài trời và có thể đảm bảo khoảng cách an toàn với người khác thì việc cân nhắc tình hình và tháo khẩu trang ra là điều cần thiết.

Ngoài ra, không nên cho trẻ dưới 2 tuổi sử dụng khẩu trang vì có nguy cơ bị ngạt thở và say nắng.

## | Kéo mở các nếp gấp (nếp nhăn) trước khi đeo

Không đeo khi vẫn để nguyên như thế này



Kéo mở hoàn toàn



Che kín từ mũi đến cằm

▼ Đeo khẩu trang đúng cách



※ Mặt trước và mặt sau của khẩu trang khác nhau tùy theo sản phẩm.  
Vui lòng xem hướng dẫn được ghi trên bao bì.

## | Điều chỉnh sao cho khít với phần sống mũi

Nếu không điều chỉnh khít với phần sống mũi



Nếu điều chỉnh khít với phần sống mũi



Giọt bắn sẽ xâm nhập vào thông qua các “khe hở”.  
Hãy đeo khẩu trang sao cho không có khe hở nào.

## | Ví dụ đúng và ví dụ sai

Ví dụ đúng



Tháo ra bằng dây  
chun mà không chạm  
vào mặt ngoài

Ví dụ sai



**Không chạm vào mặt ngoài của khẩu trang**

- NG!
- ×Đề mũi lộ ra ngoài
  - ×Kéo khẩu trang xuống dưới cằm
  - ×Nhét khẩu trang vào trong túi

## | Thắc mắc về khẩu trang

Q : Tôi nên làm như thế nào khi nghỉ ngơi và ăn uống?

A : Hãy cho vào túi ni-lông, đóng lại và sử dụng lại khi làm việc.

(Gập ngược lại để virus không xâm nhập vào mặt trong của khẩu trang.)

Q : Tôi nên sử dụng khẩu trang vải như thế nào?

A : Khẩu trang vải có tác dụng ngăn không cho giọt bắn của bạn bay ra ngoài

Hãy đeo sao cho khẩu trang che kín từ mũi đến cằm

Hãy giặt bằng chất tẩy rửa trước khi sử dụng lại

▼ Rửa tay đúng cách



## | Rửa tay

Rửa tay thường xuyên là biện pháp hiệu quả nhất

Hãy nhớ sử dụng kem dưỡng da tay để tránh cho da tay bị thô ráp

### Cách rửa tay đúng cách



1 Làm ướt tay dưới vòi nước chảy,  
sau đó lấy xà phòng và xoa đều khắp lòng bàn tay



2 Xoa bọt rộng đến mu bàn tay



3 Chà sát kỹ vùng ở giữa các đầu  
ngón tay và móng tay



4 Rửa sạch kẽ giữa các ngón tay



5 Dùng bàn tay này xoay ngón  
cái của bàn tay kia



6 Đừng quên rửa cả cổ tay

Sau khi rửa xong, hãy lau tay bằng khăn bông hoặc khăn giấy sạch

(Không dùng chung khăn bông, thay khăn thường xuyên hoặc vứt bỏ khăn giấy)

## Dành cho những người muốn biết thêm thông tin

| Sách hướng dẫn để chiến thắng virus Corona chủng mới



| Virus Corona là gì ? (Dành cho học sinh tiểu học)



| Hãy tìm hiểu về 3 bộ mặt của virus Corona chủng mới !  
~Để tiêu diệt vòng quay tiêu cực này ~



| Biết được khả năng bạn đã tiếp xúc với người nhiễm bệnh!  
(Ứng dụng xác nhận tiếp xúc với virus Corona chủng mới)



Google Play



App Store

Bằng việc người dương tính nhập kết quả xét nghiệm, người đã tiếp xúc với họ trong phạm vi 1m từ 15 phút trở lên trong vòng 14 ngày trước sẽ nhận được thông báo về lịch sử tiếp xúc. Thông tin cá nhân sẽ không được sử dụng trực tiếp nên bạn có thể yên tâm dùng ứng dụng này.

※Tải xuống miễn phí

## Thông tin tư vấn

| **Khi lo lắng rằng bản thân có thể đã nhiễm virus Corona chủng mới** (Hỗ trợ 24/24 mỗi ngày)

Trung tâm tư vấn thăm khám ☎ 0120-88-0006

| **Khi bất an về virus Corona chủng mới** (Mỗi ngày 8 giờ 30 - 18 giờ 00)

Trung tâm tư vấn tổng quát ☎ 0120-56-7383

| **Về sức khỏe tinh thần** (Ngày thường 8 giờ 30 - 17 giờ 15)

Tất cả các khu vực trong tỉnh:  
Trung tâm phúc lợi về chăm sóc sức khỏe tinh thần tỉnh Yamagata ☎ 023-631-7060

Thành phố Yamagata: Trung tâm y tế thành phố Yamagata ☎ 023-616-7275

Khu vực Murayama: Trung tâm y tế Murayama ☎ 023-627-1184

Không bao gồm  
thành phố Yamagata

Khu vực Mogami: Trung tâm y tế Mogami ☎ 0233-29-1266

Khu vực Okitama: Trung tâm y tế Okitama ☎ 0238-22-3015

Khu vực Shonai: Trung tâm y tế Shonai ☎ 0235-66-4931

| **Tư vấn khác** (Ngày thường 8 giờ 30 - 17 giờ 15)

Ủy ban tỉnh Yamagata Ban kế hoạch phúc lợi và sức khỏe tỉnh  
Yamagata – Phòng y dược và kiểm soát bệnh truyền nhiễm ☎ 023-630-2315

Thành phố Yamagata: Trung tâm y tế thành phố Yamagata ☎ 023-616-7274

Khu vực Murayama: Trung tâm y tế Murayama ☎ 023-627-1100

Không bao gồm  
thành phố Yamagata

Khu vực Mogami: Trung tâm y tế Mogami ☎ 0233-29-1268

Khu vực Okitama: Trung tâm y tế Okitama ☎ 0238-22-3002

Khu vực Shonai: Trung tâm y tế Shonai ☎ 0235-66-4920

※ **Với những người khiếm thính, vui lòng liên hệ qua FAX với Ban kế hoạch sức khỏe và phúc lợi.**

**FAX: 023-625-4294 (Ngày thường: 8 giờ 30-17 giờ 15)**

# Làm quen với cách sinh hoạt mới

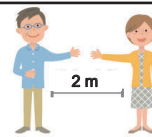
## Ví dụ thực tế

### (1) Biện pháp cơ bản của mỗi người để phòng tránh lây nhiễm

#### Có 3 biện pháp cơ bản phòng tránh lây nhiễm

##### ① Giữ khoảng cách an toàn ② Mang khẩu trang ③ Rửa tay

- Giữ khoảng cách 2m giữa mọi người (hoặc ít nhất là 1m)
- Lúc trò chuyện, nên tránh đối mặt trực tiếp nếu có thể.
- Mang khẩu trang ngay cả khi bạn không có triệu chứng nếu bạn không thể giữ khoảng cách với mọi người, cả lúc ở nhà hay lúc đi ra ngoài. Tuy nhiên, bạn cần phải chú ý chứng say nắng trong mùa hè
- Về đến nhà là nên rửa tay, rửa mặt ngay
- Nếu đã đến chỗ đông người thì hãy tắm rửa, thay quần áo càng sớm càng tốt
- Rửa tay cẩn thận bằng xà phòng và nước khoảng 30 giây (hoặc có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn tay)
- ※ Chú ý kiểm soát sức khỏe bản thân tốt khi tiếp xúc với những người có nguy cơ rơi rớt cao như người có bệnh nền nặng, người cao tuổi



#### Biện pháp phòng tránh lây nhiễm liên quan đến di chuyển

- Hạn chế di chuyển đến vùng dịch hoặc di chuyển từ vùng dịch đến nơi khác.
- Ghi chú lại bạn đã gặp ai, gặp ở đâu để có thể kiểm soát nếu phát bệnh.
- Sử dụng ứng dụng xác nhận tiếp xúc
- Theo dõi tình hình lây nhiễm trong khu vực sinh sống



### (2) Sinh hoạt cơ bản trong cuộc sống hàng ngày

- Rửa tay và sát khuẩn tay thường xuyên
  - Che chắn kỹ lưỡng khi ho
  - Giữ khoảng cách an toàn
  - Thông thoáng khí phòng thường xuyên (sử dụng máy điều hòa giữ nhiệt độ phòng dưới 28 độ C)
  - Thực hiện 3 tránh: tránh tụ tập đông người, tránh tiếp xúc gần, tránh không gian kín
  - Mỗi người tự điều chỉnh thói quen sinh hoạt hàng ngày như vận động, ăn kiêng, cai thuốc lá...cho phù hợp với tình hình sức khỏe của bản thân
  - Kiểm tra sức khỏe và đo nhiệt độ mỗi sáng
- Nếu bạn có triệu chứng cảm cúm hay sốt thì trước mắt nên tự theo dõi tại nhà



### (3) Sinh hoạt theo từng ngữ cảnh trong cuộc sống hàng ngày

#### Về mua sắm

- Sử dụng đặt hàng qua mạng
- Nên đi một mình, và đi trong khoảng thời gian vắng người
- Sử dụng thanh toán điện tử
- Lập kế hoạch trước để cho việc mua sắm được nhanh gọn
- Hạn chế sờ vào hàng trưng bày, hàng mẫu
- Giữ khoảng cách trước và sau trong lúc xếp hàng chờ tính tiền



#### Về sử dụng phương tiện công cộng

- Hạn chế trò chuyện
- Tránh giờ đông người
- Sử dụng xe đạp và đi bộ



#### Về thể thao, giải trí

- Nên chọn địa điểm và thời gian vắng người khi đi công viên
- Nên giữ khoảng cách an toàn với nhau khi tập yoga, tập gym. Hoặc có thể sử dụng phương pháp tập tại nhà theo video
- Chạy bộ chỉ nên ít người
- Giữ khoảng cách khi đi ngang qua nhau
- Sử dụng cách thức đặt chỗ trước
- Không ở lâu trong căn phòng hẹp
- Giữ khoảng cách an toàn trong các hội ca hát, cổ vũ, hoặc xem qua trực tuyến



#### Về ăn uống

- Sử dụng dịch vụ giao hàng tận nhà hay mua mang về
- Tận hưởng không gian ngoài trời
- Tránh dùng đĩa lớn ăn chung, chia thức ăn theo phần riêng
- Không nên ngồi đối mặt nhau, nên ngồi theo hàng ngang
- Hạn chế nói chuyện trong lúc ăn
- Tránh uống rượu theo kiểu chuyền cốc, chuyền ly cho nhau



#### Về việc tham gia các sự kiện

- Sử dụng ứng dụng xác nhận tiếp xúc
- Không tham gia nếu bạn có triệu chứng cảm cúm hay sốt

Khả năng tiếp xúc trên 15 phút trong cự ly 1m



### (4) Phong cách làm việc mới

- Làm việc tại nhà hoặc luân phiên nhau
- Văn phòng rộng thoáng
- Họp trực tuyến
- Chia thời gian đi làm theo ca
- Khi trực tiếp trao đổi công việc thì mang khẩu trang và thông thoáng khí phòng



◆ Đề nghị các doanh nghiệp thực hiện triệt để biện pháp phòng chống lây nhiễm dựa trên "Hướng dẫn phòng chống lây nhiễm" cho từng ngành nghề do các tổ chức liên quan thiết lập ra.

<Tham khảo>

## Biện pháp ứng phó với virus Corona chủng mới Hãy giữ vệ sinh khu vực xung quanh bạn

Hãy rửa tay cẩn thận bằng xà phòng hoặc nước rửa tay



Rửa tay kỹ càng có thể loại bỏ hoàn toàn virus. Hơn nữa, bạn không cần phải sử dụng dung dịch khử trùng có chứa cồn.

Rửa tay		Virus còn tồn tại
Không rửa tay		Khoảng 1 triệu con
Rửa tay bằng xà phòng hoặc nước rửa tay trong khoảng 10 giây, sau đó rửa sạch dưới vòi nước chảy trong 15 giây	1 lần	Khoảng 0,01% (vài trăm con)
	2 lần (lặp lại)	Khoảng 0,0001% (vài con)

Mori Koji và cộng sự: Soạn thảo từ Tạp chí về bệnh truyền nhiễm, số 80: trang 496 - 500, năm 2006

Để khử trùng những vật dụng quen thuộc như chén đĩa, tay vịn, tay nắm cửa, v.v... thì một số loại xà phòng, chất tẩy trắng và nước nóng sẽ hiệu quả hơn là dùng cồn.



Bạn có thể khử trùng chén đĩa và đũa, v.v... bằng cách ngâm chúng vào nước nóng 80°C trong 10 phút.

Hãy cẩn thận để tránh bị bỏng



Bạn có thể sử dụng chất này để lau khử trùng sau khi đã pha loãng đến nồng độ 0,05%

Haiter, Bleach, v.v...  
Cách thực hiện được trình bày ở mặt sau.

\* Các chất này có thể gây ảnh hưởng đến mắt và da, vì vậy cần phải hết sức chú ý khi xử lý  
\* Vui lòng đọc kỹ các mục cần lưu ý của sản phẩm.  
\* Chất này có thể ăn mòn kim loại



Bạn có thể khử trùng bằng cách sử dụng “chất tẩy rửa dùng trong gia đình” có chứa chất hoạt động bề mặt hiệu quả.

Danh sách sản phẩm được đăng tải công khai trên trang web của NITE



Danh sách chất tẩy rửa của NITE tìm kiếm

Bấm vào đây



<Tham khảo>

## Cách pha dung dịch Sodium hypochlorite từ 0,05% trở lên



[Lưu ý khi sử dụng]

- Hãy thông khí
- Hãy đeo găng tay dùng trong gia đình
- Không được trộn lẫn với các hóa chất khác
- Vui lòng xem hướng dẫn được ghi trên bao bì sản phẩm và trên trang web

Dưới đây là các ví dụ về sản phẩm có thành phần chính là Sodium hypochlorite. Nồng độ khác nhau tùy thuộc vào từng sản phẩm, vì vậy hãy pha loãng theo như tham khảo dưới đây.

Nhà sản xuất (Thứ tự bảng chữ cái)	Tên sản phẩm	Ví dụ cách pha
Kao Corporation	Haiter Kitchen Haiter	Cho 25ml sản phẩm này (1 nắp đong kèm theo sản phẩm) vào 1L nước <small>Sodium hypochlorite thường phân hủy từ từ và nồng độ sẽ giảm xuống. Trong vòng 3 tháng kể từ khi mua, tiêu chuẩn pha loãng là 10ml sản phẩm này (1/2 nắp đong kèm theo sản phẩm) cho 1L nước.</small>
Kaneyo-Soap Co.Ltd.,	Kaneyo Bleach Kaneyo Kitchen Bleach	Cho 10ml sản phẩm này (1/2 nắp đong kèm theo sản phẩm) vào 1L nước
Mitsuei Chemical Co., Ltd.	Bleach Kitchen Bleach	Cho 10ml sản phẩm này (1/2 nắp đong kèm theo sản phẩm) vào 1L nước

[Thương hiệu riêng]

Tên thương hiệu (Thứ tự bảng chữ cái)	Tên sản phẩm	Ví dụ cách pha
AEON Group (TOPVALU)	Chất tẩy trắng dùng trong nhà bếp	Cho 10ml sản phẩm này (1/2 nắp đong kèm theo sản phẩm) vào 1L nước
SEIYU/SUNNY/ LIVIN (Kihon no ki)	Chất tẩy trắng dùng cho nhà bếp	Cho 12ml sản phẩm này (1/2 nắp đong kèm theo sản phẩm) vào 1L nước
Seven & i Holdings Co., Ltd. (Seven Premium Lifestyle)	Kitchen Bleach	Cho 10ml sản phẩm này (1/2 nắp đong kèm theo sản phẩm) vào 1L nước

※Ngoài các sản phẩm nêu trên, còn có rất nhiều sản phẩm có thành phần là Sodium hypochlorite. Đối với các sản phẩm không có trong bảng trên, hãy sử dụng theo hướng dẫn ghi trên bao bì sản phẩm và trên trang web

Xem cách sử dụng chất tẩy rửa tại đây▶▶▶  
Bấm vào đây





**Tỉnh Yamagata**