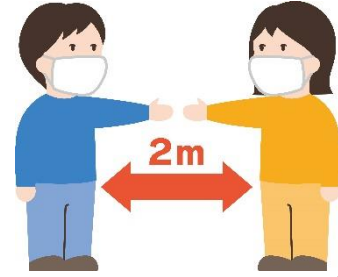


GIỚI THIỆU, CHUNG TAY THỰC HIỆN MỘT CUỘC SỐNG MỚI

3 điều cơ bản phòng chống dịch

①dữ khoảng cách giữa người với người

- giữ khoảng cách giữa người với người chừng 2m (tối thiểu 1m)
- nếu đi chơi hãy chơi bên ngoài thay vì chơi trong phòng
- khi nói chuyện nếu có thể đừng nói đối diện nhau



②đeo khẩu trang. (khẩu trang vải cũng có tác dụng)

- những nơi dễ tập trung đông người, nơi cơ quan công cộng
- những lúc nói chuyện ,hoặc nói chuyện điện thoại khi có người khác ở gần

(Nói chuyện trong 5 phút giống như ta ho 1 cái)

③cách rửa tay khử trùng đúng cách

- khi về đến nhà việc đầu tiên là rửa tay tiếp theo rửa mặt
- thay trang phục nhanh nhất có thể hay đi tắm
- rửa tay tối thiểu 30 giây bằng nước và xà phòng

Nếu không có khẩu trang
thì hãy dùng khăn tay hoặc
giấy lau miệng để che



3 điều cần thiết khi bị ho

cách rửa tay đúng cách

Trước khi
rửa tay

- cắt ngắn móng tay
- tháo đồng hồ và nhẫn đeo tay



Cho nước chảy ướt tay sau đó
dùng xà phòng cọ vào lòng bàn
tay,



Duỗi thẳng mu bàn tay rồi
cọ vào.



Các ngón tay và trong kẽ
móng tay cũng phải cọ
sạch



Rửa sạch giữa các ngón tay.



Cầm các ngón tay cọ sạch



Và đừng quên rửa cổ tay

3 cái kín cần phải tránh

- không gian kín không thông gió

- ☐ cửa chính và cửa sổ mở thoáng lưu thông khí

- tập trung đông người

- ☐ dù là hoạt động ngoài trời cũng nên tránh tập trung đông người

(các nhóm ít người chạy bộ không sao)

- ☐ ở các quán ăn cũng cần giữ khoảng cách

- nói chuyện giao tiếp khoảng cách gần

- ☐ tránh ăn uống nói chuyện đông người

- ☐ ghế ngồi nên xen kẽ và tránh đối diện nhau

- ☐ hãy tự trọng khi nói chuyện ở trong tàu điện hoặc cầu thang máy



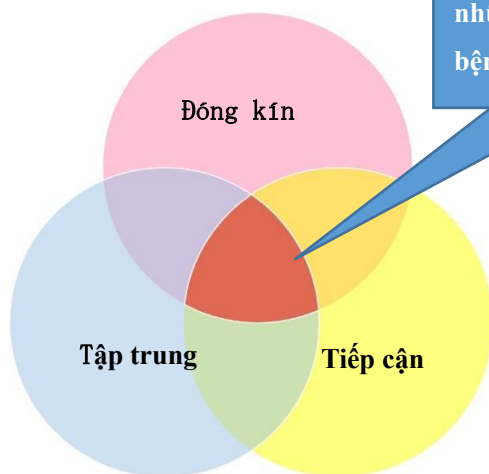
Không gian kín không có thông gió



Nơi tập trung kín người



Nói chuyện giao tiếp khoảng cách gần, kín



3 địa điểm nêu trên là
những nơi phát sinh dịch
bệnh cao

◎ khi cả m thấy lo lắng hãy nói chuyện với trung tâm sức khỏe.

① khi có các triệu chứng như có ho, đau họng, mệt mỏi, có sốt

② khi có người thân lây nhiễm vì rút corona hoặc nghi nhiễm đang xét nghiệm

Không được tiếp xúc với người khác khi có triệu chứng

Số liên lạc; trung tâm sức khỏe ueda 0268-25-7135 (24tiếng)

Những bạn không nói được tiếng nhật; (8'30-17'15) 0120-691-792

※ chúng tôi sẽ không tiết lộ thông tin cá nhân.

※ khi bị nhiễm virus corona vấn đề chữa trị thì trung tâm sức khỏe ueda sẽ hỗ trợ.