

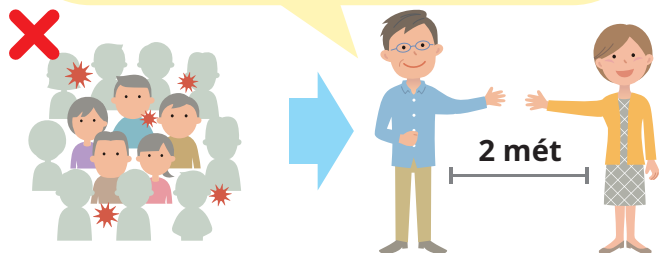
Xin hãy hợp tác phòng tránh lây nhiễm dịch do virus Corona chủng mới gây nên

Không ở trong "Không gian bí", Không "Tập trung đông người", Không "Tiếp xúc gần"!

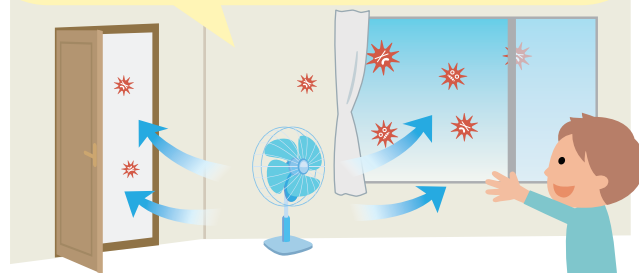
Hướng đến mục tiêu "Không phạm phải các chữ "Mật" (zero mitsu)" - (là các điều ghi trên).

Khi ở ngoài trời cũng cần phải chú ý: Không tập trung đông người, không tiếp xúc gần!

**Giữ khoảng cách đủ an toàn
đối với mọi người!**



**Mở cửa chính và cửa sổ,
thường xuyên thông khí!**



**Khi ở ngoài trời cũng nên tránh các hoạt động
tập trung đông người!**

Đi tản bộ hoặc đi bộ thể thao
với số lượng ít người thì không sao



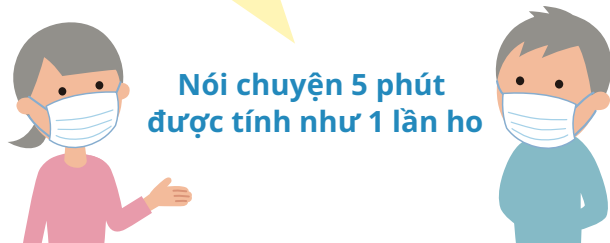
**Hãy giữ khoảng cách ngay cả
trong quán ăn!**

- Tránh tiệc tùng đông người
- Ngồi cách xa với người xung quanh
- Ngồi so le với nhau

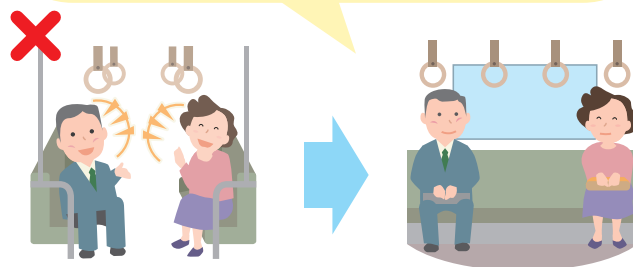


**Khi nói chuyện,
hãy đeo khẩu trang!**

Nói chuyện 5 phút
được tính như 1 lần ho



**Trong tàu điện hoặc thang máy,
hãy thận trọng và
hạn chế nói chuyện!**





Xin hãy hợp tác thực hiện các biện pháp phòng tránh lây nhiễm

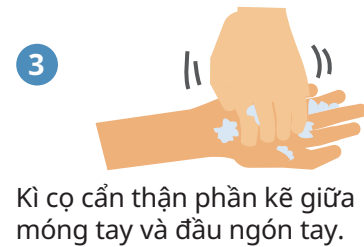
Điểm mấu chốt trong Biện pháp phòng tránh lây nhiễm, trong đó bao gồm cả dịch do virus Corona chủng mới gây nên, về cơ bản là "Rửa tay" và "Phép lịch sự khi ho, bao gồm cả việc đeo khẩu trang".

1. Rửa tay

Rửa tay đúng cách

Trước khi rửa

- Cắt móng tay thật gọn gàng
- Tháo đồng hồ hoặc nhẫn



Sau khi rửa sạch bằng xà phòng, hãy xả thật sạch bằng nước, rồi dùng khăn tay hoặc khăn giấy sạch để lau khô.

2. Phép lịch sự khi ho

Thực hiện ở những nơi đông người như trên tàu, nơi làm việc, trường học...

3 phép lịch sự khi ho



Đeo khẩu trang đúng cách



首相官邸 Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare



MHLW COVID-19

Tìm kiếm



Xin hãy hợp tác thực hiện các biện pháp phòng tránh lây nhiễm

Điểm mấu chốt trong Biện pháp phòng tránh lây nhiễm, trong đó bao gồm cả dịch do virus Corona chủng mới gây nên, về cơ bản là "Rửa tay" và "Phép lịch sự khi ho, bao gồm cả việc đeo khẩu trang".

1. Rửa tay

Rửa tay đúng cách

Trước khi rửa

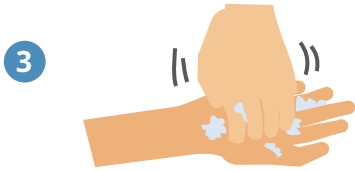
- Cắt móng tay thật gọn gàng
- Tháo đồng hồ hoặc nhẫn



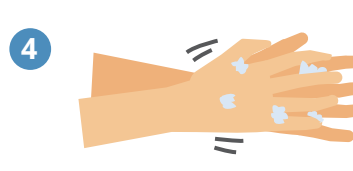
Làm ướt tay dưới vòi nước, chà xà phòng, kì cọ lòng bàn tay.



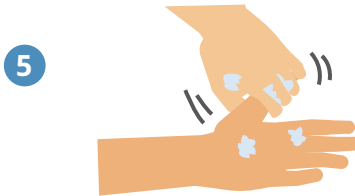
Vuốt và kì cọ mu bàn tay.



Kì cọ cẩn thận phần kẽ giữa móng tay và đầu ngón tay.



Rửa kẽ giữa các ngón tay.



Rửa bằng cách dùng lòng bàn tay xoay nhẹ ngón tay cái của tay kia.



Không quên rửa cổ tay.

Sau khi rửa sạch bằng xà phòng, hãy xả thật sạch bằng nước, rồi dùng khăn tay hoặc khăn giấy sạch để lau khô.

2. Phép lịch sự khi ho

3 phép lịch sự khi ho

Thực hiện ở những nơi đông người như trên tàu, nơi làm việc, trường học...



Đeo khẩu trang (che mũi, miệng)

Dùng khăn giấy tissue, khăn tay để che mũi, miệng

Dùng khuỷu tay áo để che mũi, miệng



Không che chắn gì khi ho, hắt xì

Đeo khẩu trang đúng cách



Che kín cả mũi và miệng

Đeo phần dây lên tai

Đảm bảo che kín sống mũi và không bị hở



Dùng tay để che khi ho, hắt xì



MHLW COVID-19

Tìm kiếm



Con đường lây lan của dịch bệnh do virus Corona chủng mới gây nên

Giọt bắn

Tiếp xúc

Không gian bí
Tập trung đông người
Tiếp xúc gần

Giọt bắn siêu nhỏ

Trong không gian bí, kém thoáng khí, các phân tử chưa đến 5 μm sẽ còn lơ lửng trong không khí một thời gian, do đó vẫn có khả năng lây nhiễm nếu chỉ đứng ở khoảng cách nhất định

* Tóm lại, “Lây nhiễm qua không khí” đã được công nhận đối với vi khuẩn lao hoặc virus gây bệnh sởi, những giọt bắn nhỏ hơn sẽ lơ lửng trong không khí một thời gian dài và đi qua những thứ như máy điều hòa... nên dù có ở một khoảng cách xa đi chăng nữa vẫn có khả năng bị lây nhiễm. “Lây nhiễm qua giọt bắn siêu nhỏ” lại là một khái niệm khác, nên cần phải lưu ý điều này.

Virus tay sẽ đi vào mũi, miệng thông qua tay, ngón tay

Nắm tay cửa # Màn hình cảm ứng

Khi nói chuyện hoặc ai đó ho, bạn sẽ hít phải giọt bắn hặc các phân tử có chứa virus

Cửa hàng ăn uống có tiếp khách
Yên tiệc, nhậu # Nói to # Hát hò
Sân khấu # Phòng thay đồ # Phòng họp



Tránh những nơi trong 3 chữ “**Mật**”! (1) **Không gian bí**, kém thoáng khí, (2) Nơi **tập trung đông người** số lượng lớn (3) Tình huống nói chuyện hoặc mở miệng, **tiếp xúc gần** ở khoảng cách hẹp



Quan trọng là phải: Rửa tay, khử trùng tay và đầu ngón tay, đeo khẩu trang, giữ cự ly cơ thể cách nhau 2m (tối thiểu 1m)! **Thông khí** thường xuyên cũng rất quan trọng!