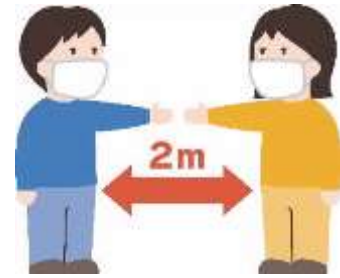


GIỚI THIỆU, CHUNG TAY THỰC HIỆN MỘT CUỘC SỐNG MỚI

3 điều cơ bản phòng chống dịch

① giữ 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



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

- những nơi 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)

③ cách 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



Khi đeo khẩu trang phải kín từ mũi đến cằm

Khi ho đột ngột thì hãy dùng cánh tay che lại

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



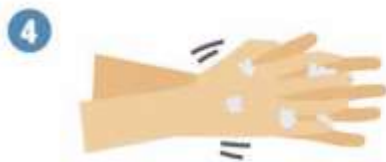
Cho nước chảy ướt tay sau đó dùng xà phòng cọ vào lòng bàn tay,



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

- ghé ngồi nên xen kẽ và tránh đối diện nhau

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



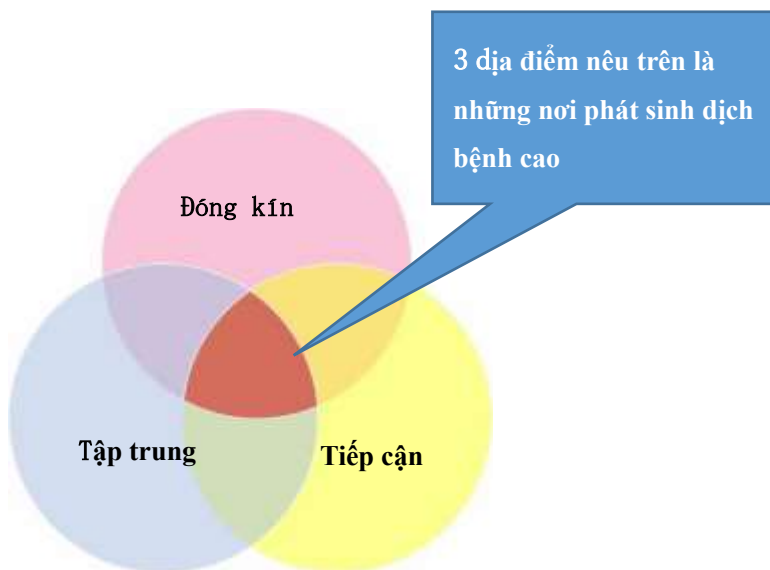
Không gian kín không có thông gió



Nơi tập trung kín người



Nói chuyện giao tiếp khoảng cách gần, kín



信州版「新たな日常のすゝめ」

©長野県アルクマ



新型コロナウイルスの感染を防止するための行動を自ら考え実践しましょう