

Yêu cầu đối với toàn tỉnh dựa trên công bố về “Cảnh báo y tế”

Hiện nay, số ca nhiễm virus Corona chủng mới tại tỉnh Nagano đang gia tăng nhanh chóng. Nếu số ca nhiễm cứ gia tăng như thế này thì chúng ta sẽ gặp khó khăn trong việc chăm sóc y tế cho những người bị nhiễm virus Corona chủng mới hay người bị mắc các bệnh khác. Để bảo vệ tính mạng cho bản thân cũng như những người thân yêu của chúng ta, chúng tôi đề nghị mọi người hãy triệt để thực hiện các biện pháp cơ bản về phòng ngừa dịch bệnh, đồng thời thực hiện các việc sau.

Những việc yêu cầu thực hiện

1. Người cao tuổi, người có bệnh lý nền hãy **tránh những hoạt động có nguy cơ lây nhiễm cao**.
 2. **Đối với những cuộc tụ tập ăn uống từ 5 người trở lên và có uống rượu**, hãy **triệt để thực hiện các biện pháp phòng ngừa dịch bệnh**, trường hợp không thể thực hiện các biện pháp phòng dịch được thì không tổ chức tụ tập ăn uống nữa.
 3. Cố gắng **hạn chế đi đến những khu vực mà dịch bệnh đang lây lan***, và hạn chế đi về quê từ những khu vực đó. Trường hợp cần thiết phải đi đến những khu vực mà dịch bệnh đang lây lan hay phải đi về quê thì hãy cố gắng hết sức thực hiện các biện pháp phòng ngừa dịch bệnh như giảm thiểu tối đa việc tiếp xúc với người khác, nếu có thể thì ở lại càng ít thời gian càng tốt,...
- *Khu vực mà dịch bệnh đang lây lan được thông báo trên trang web của Trung tâm tư vấn cộng sinh đa văn hóa tỉnh Nagano.
4. Khi **đi du lịch**, nếu có thể hãy đi với **người thân cùng sống** và **đi ở trong tỉnh**.
 5. Các **đơn vị kinh doanh** hãy triệt để thực hiện theo hướng dẫn về phòng ngừa lây lan dịch bệnh, **tuyên truyền thúc đẩy các biện pháp phòng ngừa Corona chủng mới**.
Người dân hãy đến những **cửa hàng có tuyên truyền thúc đẩy các biện pháp phòng ngừa Corona chủng mới (新型コロナ対策推進宣言の店)**.
 6. Đề nghị các **đơn vị kinh doanh** mở rộng việc cho nhân viên **làm việc tại nhà, làm việc từ xa, đi làm lệch giờ nhau**.
Ngoài ra, hãy triệt để hơn nữa trong việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa dịch bệnh, lưu ý cẩn thận khi **thư giãn, thả lỏng** do **thay đổi địa điểm** như vào giờ nghỉ giải lao,...
 7. Đã có sự lây nhiễm xảy ra tại cơ quan y tế, cơ sở phúc lợi, và có trẻ ở mẫu giáo, học sinh ở trường học bị lây nhiễm. Đề nghị **người quản lý của cơ sở phải triệt để hơn nữa trong việc thực hiện các biện pháp phòng ngừa dịch bệnh**.



Biện pháp cơ bản về phòng ngừa dịch bệnh

- ✓ Giảm thiểu việc gặp gỡ người khác
- ✓ Tránh môi trường có 3 yếu tố về tập trung (tập trung không gian kín, tập trung đông người, tập trung khoảng cách gần)
- ✓ Rửa tay, khử khuẩn ngón tay
- ✓ Khi thấy không khỏe (không khỏe trong vòng 10 ngày) thì không đi ra ngoài.

Khi thấy không khỏe thì không đi ra ngoài mà hãy liên hệ đến bác sỹ gần khu vực mình sống để được tư vấn. Nếu bạn không có bác sỹ ở gần khu vực mình sống hay bạn muốn được tư vấn bằng tiếng nước ngoài,

hãy gọi đến **số điện thoại 0120-974-998** để được tư vấn (tư vấn 24 giờ)



Những việc đặc biệt yêu cầu thực hiện trong thời gian công bố về “Cảnh báo y tế”

Ngày 10 tháng 5 năm 2021

Những người bị nhiễm **biến thể của virus*** Corona chủng mới ở trong tỉnh cũng đang tăng lên.

*Người ta đã chỉ ra rằng **biến thể của virus** rất dễ lây lan và có thể khiến bệnh dễ chuyển biến nặng.

Ngoài ra, tuyên bố tình trạng khẩn cấp đã được đưa ra lần nữa, điều này cho thấy dịch bệnh đang tiếp tục lây lan trên cả nước.

Đề nghị người dân hãy một lần nữa hợp tác trong việc thực hiện các điều sau.

1 Cố gắng hết sức để giảm thiểu việc tiếp xúc với người khác.

Người cao tuổi, người có bệnh lý nền hãy đặc biệt cẩn trọng trong hành động.

- Tránh những nơi và những lúc đông đúc
- Hạn chế hội họp và tụ tập ăn uống đông người
- Đeo khẩu trang đúng cách (Đeo che mũi, và cố gắng không để có khe hở)
- Dù đeo khẩu trang thì vẫn phải giữ khoảng cách ít nhất là 1m với người khác
- Tránh tập trung không gian kín, tập trung đông người, tập trung khoảng cách gần, với “0 (không) yếu tố về tập trung” (triệt để thực hiện thông khí ở trong phòng)
- Tại nơi làm việc, xúc tiến làm việc ở nhà, làm việc từ xa, đi làm lệch giờ nhau, phân bổ thời gian nghỉ ngơi

2 Vui lòng xem xét một cách cẩn trọng khi đi đến tỉnh khác hay đi về quê.

Đặc biệt, cố gắng hạn chế đi lại khi không cần thiết và không khẩn cấp đến khu vực mà dịch bệnh đang lây lan*.

*Những khu vực mà dịch bệnh đang lây lan được thông báo trên trang web của Trung tâm tư vấn cộng sinh đa văn hóa tỉnh Nagano.

- Hãy bàn bạc với gia đình xem có cần thiết phải đi không
- Nếu nhất định phải đi thì hãy tránh các hoạt động có nguy cơ cao như tụ tập ăn uống,...

3 Hãy nỗ lực phát hiện sớm, xử lý sớm để phòng ngừa bệnh chuyển biến nặng và phòng tránh lây lan dịch bệnh.

- Theo dõi sức khỏe bằng cách đo thân nhiệt vào mỗi buổi sáng, nếu có triệu chứng của bệnh cảm như phát sốt,... thì không đi ra ngoài mà hãy nhanh chóng liên hệ đến bác sỹ gần khu vực mình sống để được tư vấn.
- Khi đi đến khu vực mà dịch bệnh đang lây lan, khi đến nơi đông người hay nơi có môi trường mang yếu tố tập trung, khi tiếp xúc với người mà bình thường mình không ở cùng thì hãy theo dõi sức khỏe bản thân thật cẩn thận.

4 Khi đi đến cửa hàng ăn uống, hãy tuân thủ Phiên bản Shinsu-Khuyến nghị về “Tụ tập ăn uống kiểu mới”, và đến cửa hàng có thực hiện “Tuyên truyền thúc đẩy các biện pháp phòng ngừa Corona chủng mới”.

Biện pháp cơ bản về phòng ngừa dịch bệnh

- ✓Giảm thiểu việc gặp gỡ người khác
- ✓Tránh môi trường có 3 yếu tố về tập trung (tập trung không gian kín, tập trung đông người, tập trung khoảng cách gần)
- ✓Rửa tay, khử khuẩn ngón tay
- ✓Khi thấy không khỏe (không khỏe trong vòng 10 ngày) thì không đi ra ngoài.

Khi thấy không khỏe thì không đi ra ngoài mà hãy liên hệ đến bác sỹ gần khu vực mình sống để được tư vấn. Nếu bạn không có bác sỹ ở gần khu vực mình sống hay bạn muốn được tư vấn bằng tiếng nước ngoài,

hãy gọi đến **số điện thoại 0120-974-998** để được tư vấn (tư vấn 24 giờ)

