



しあわせ
信州

Shinshu - Chiến dịch hỗ trợ để mọi người yên tâm đi đến cửa hàng

Khuyến nghị về “Ăn uống kiểu mới” - Phiên bản Shinshu

Tại tỉnh Nagano, để tất cả mọi người yên tâm ăn uống, chúng tôi đã tổng hợp những điều cần lưu ý khi ăn uống trong bản “Khuyến nghị về ăn uống kiểu mới”. Chúng ta hãy cùng nhau ủng hộ cho các cửa hàng trong khu vực đã có cố gắng thực hiện theo phong cách phù hợp với “Cuộc sống bình thường mới”!

3 điều cơ bản phòng chống dịch

1 Giữ khoảng cách với người khác

- Hãy cách nhau từ 1m trở lên để tránh giọt bắn.
- Khi nói chuyện, hãy nói qua tấm chắn giọt bắn, hoặc cố gắng tránh nói chuyện trực diện với nhau.



Tránh đông người

2 Đeo khẩu trang

- Triệt để thực hiện đeo khẩu trang trước và sau khi ăn, che miệng và mũi khi ho.
- Ngay cả trong khi ăn cũng phải tùy tình hình mà nhanh chóng đeo khẩu trang



Đeo khẩu trang

3 Thường xuyên rửa tay, khử khuẩn ngón tay

- Triệt để thực hiện rửa tay, khử khuẩn ngón tay trước và sau khi ăn
- Khử khuẩn ngón tay hiệu quả bằng cách dùng cồn khử khuẩn



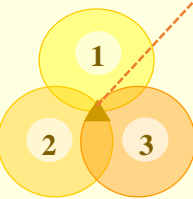
Rửa tay

Tránh 3 yếu tố về tập trung

Hãy tránh “Yếu tố tập trung” khi ra ngoài

3 yếu tố về tập trung sẽ khiến nguy cơ lây nhiễm cộng đồng cao

- ① Thông khí kém **Yếu tố tập trung**
Không gian kín
- ② Tập trung người **Yếu tố tập trung**
Nơi tập trung
- ③ Nói chuyện gần **Yếu tố tập trung**
Tình huống tiếp xúc



Giải thích điểm quan trọng về “Nói chuyện” trong khi ăn!

Điều quan trọng là không để văng giọt bắn ra! Không ở trong phạm vi của giọt bắn!

- ① Hãy nói qua tấm chắn giọt bắn! (Trước khi ăn, kiểm tra xem có tấm chắn giọt bắn không)
- ② Hãy giữ khoảng cách từ 1m trở lên với người ăn cùng! Tránh nói chuyện trực diện!
- ③ Nếu thấy khó thì hãy “Đeo khẩu trang khi ăn” hoặc “Ăn không nói chuyện”!



Trước khi ăn - Chuẩn bị kỹ càng! -

- Hãy suy nghĩ xem thời gian tổ chức và số người tham gia có thích hợp không!
- Hãy chọn cửa hàng có áp dụng đối sách về “Tuyên truyền thúc đẩy các biện pháp phòng ngừa Corona chúng tôi”!
- Hãy kiểm tra sức khỏe và lịch trình đi lại của các thành viên tham gia (như đi công tác ra ngoài tỉnh hay tiếp xúc với người nhiễm bệnh,...)
Nếu thấy bất an thì không tham gia, không tổ chức
- Hãy cùng với các thành viên tham gia quyết định trước về thời gian sẽ ăn, thực đơn để tránh ăn uống trong thời gian dài (thời gian khoảng hơn 2 tiếng)
- Hãy kiểm tra tình hình dịch bệnh và nội dung các đối sách phòng chống dịch của khu vực!

Trong khi ăn - Ngăn ngừa lây nhiễm và thưởng thức bữa ăn! -

- Hãy kiểm tra sức khỏe của các thành viên tham gia khi vào cửa hàng!
- Hãy thực hiện theo đối sách an toàn và chỉ dẫn của nhân viên trong cửa hàng!
- Hãy tuân thủ đối sách cơ bản về phòng chống dịch bệnh! (như rửa tay, khử khuẩn,...)
- Hãy cố gắng chọn phòng riêng, và có khoảng cách với các nhóm khách khác!
- Hãy hạn chế nói to hay ăn uống trong thời gian dài (thời gian khoảng hơn 2 tiếng)!
Không ra giao lưu với các nhóm khách khác!
- Không chúc rượu nhau hay uống lần lượt truyền tay nhau cùng một đồ uống, không dùng lại đĩa hay đũa của người khác.

Sau khi ăn - Thực hiện cẩn thận sau khi kết thúc bữa ăn! -

- Sau khi về nhà, hãy rửa tay, súc miệng, đi tắm và thay quần áo!
- Khoảng 1 tuần sau, hãy kiểm tra sức khỏe của các thành viên tham gia!

Xem thêm thông tin về dịch bệnh virus Corona chủng mới tại đây

Trang web của Trung tâm tư vấn cộng sinh đa văn hóa tỉnh Nagano
<https://www.naganoken-tabunka-center.jp/vi/covid19-info/>



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)