

# Yêu cầu đối với mỗi người dân trong tỉnh

## do áp dụng “Biện pháp trọng điểm ngăn ngừa lây lan”

Tỉnh Nagano sẽ áp dụng biện pháp trọng điểm ngăn ngừa lây lan trong khoảng thời gian từ ngày 27 tháng 1 đến 6 tháng 3 năm 2022.

Trong thời gian áp dụng biện pháp trọng điểm ngăn ngừa lây lan, đề nghị mọi người thực hiện những việc sau.

### Không đi đến những nơi có nguy cơ lây nhiễm cao (cửa hàng, cơ sở)



#### Không gian kín

Nơi không đủ thông gió



#### Tập trung đông

Nơi có nhiều người tập trung

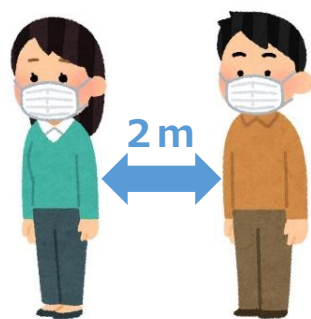


#### Tiếp xúc gần

Nơi mà mọi người trò chuyện gần nhau hay có tiếng ồn ào

## Biện pháp để không bị lây nhiễm

### 1) Giữ khoảng cách 2m với người khác



### 2) Đeo khẩu trang đúng cách



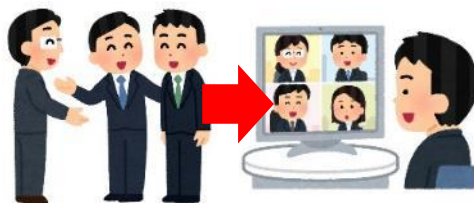
### 3) Rửa tay, khử khuẩn tay



### 4) Thông gió



### 5) Giảm việc gặp gỡ người khác



### 6) Ăn uống cùng với người vẫn thường gặp



Nếu trong gia đình có người đang điều trị, người bị ốm, người tiếp xúc gần, thì **đù ở trong nhà** cũng **hãy thực hiện các biện pháp** như đeo khẩu trang,...

Khi thấy không khỏe, không được ra ngoài mà hãy gọi điện cho bác sỹ gia đình để được tư vấn. Nếu bạn không có bác sỹ gia đình hay nếu bạn muốn được tư vấn bằng tiếng nước ngoài, vui lòng gọi điện thoại đến số **0120-974-998** để được tư vấn.

