ベトナム語

Đềxuất「Bữaănmới」phiênbản Shinshu

Tạitỉnh Nagano, đểngườidâncóthểyêntâmtậnhưởngbữaăn, cácđiềucầnchú ý khiănuốngđượctómtắttại「Đềxuấtbữaănmới」. Hãycùngnhauủnghộcácquánănđangcốgắngtạolốiănuốngphùhợpvới「cuộcsốngmớihằngngày」trongkhuvực.

Điềucơbảntrongphòngchốngdịch

❶ Giữkhoảngcách vớingườikhác
- Tránhlàmbắnbọtnướcbằngcáchgiữkhoảngcáchtrên 1m
- Khi nóichuyệncóthểsửdụngbảngchắn, hoặctránhtiếpxúcchínhdiện.

❷ Đeokhẩutrang đúngcách
- Luônđeokhẩutrangtrướcvàsaukhiăn
- Tronglúcănuốngcầnđeokhẩutranghoặcgiữimlặngtùytìnhhuống

❸ Rửatay-Khửđộcthậtkỹ
- Luônrửatayvàsátkhuẩntrướcvàsaukhiăn
- Sátkhuẩntaybằngancolchuyênđụngsẽ đemlạihiệuquả

❹ Thôngkhíthường xuyên
- Thôngkhíphòngítnhấtcứmỗi 30 phútmộtlần

Trướckhiăn~chuẩnbịcẩnthận!~

- Xácnhậntìnhtrạnglâynhiễmvàcácbiệnpháppòngtránhcủađịaphương
- Suynghĩcẩnthậnvềthờigianvàsốngườithamgiaphùhợp
- Lựachọnnhữngquánănápdụngbiệnpháppòngchốngdịchbệnhnhư「Quánăn an toàncủa Shinshu」
- Trườnghợpcảmthấycothểcódấuhiệukhôngkhỏe (sốt, ho, đauhọng), nênhạnchếthamgiaăuống

Tronglúcăn~phòngchốngdịchtậnhưởngbữaăn~

- Tuânthủquyđịnh an toàncủaquánvàhướngdẫncủanhânviên
- Tuânthủquytắcphòngchốngdịchcơbản (rửatay, khửkhuẩn, thôngkhí)
- Nếucóthểhãychọnphòngriêng, giữkhoảngcáchvớinhómkhác
- Khôngnóichuyệnlớntiếng, khôngăuốngtrongthờigiandài Khônggiaoluuvớinhómkhác
- Khôngsửdụngchungđồuống, cốc, bátđũa

Saukhiăn~Cẩnthậnđếncuốicùng~

- Sau khivềnhà, rửataysúcmiệngsạchsẽ
- Sau khivềnhà, kiểmtrasứckhỏe, nếucótriệuchứngbấtthườngphảiliênhệngayvớicoquan y tế

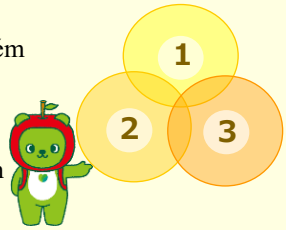
Tránhmậtđộ

Tránh「mậtđộ」khirangoài

①Khônggiankín, hệthốngthônggiókém

②Nơimọingườitậptrungđôngđúc

③Tiếpxúcgần, nóichuyện ở cự li gần



Cùnghướngtới「mậtđộ 0」

Điểmcầnlưu ý củaviệc trochuyệntronglúcăn

Điềuquantrọnglà
- **Khônglàmbắnbọtnướckhinóichuyện**
- **Khôngvàophạm vi cácgiọtnướcbắnra**

① Dùngtấmchắn
（Trướckhiănkiểmtraxemcótấmchắn hay không）

② Giữkhoảngcáchvớingườikháctrên 1m, tránhtiếpxúcchínhdiện

③ Trongtrườnghợpkhôngthể, hãyđeokhẩutranghoặcgiữimlặng

Thông tin vềtriệuchứngnhiễm corona ở đây

Website củatrungtâmtraođổiđavănhóacộngsinhtỉnh Nagano
https://www.naganoken-tabunka-center.jp/vi/covid19-info/

Khi cothểcótriệuchứngbấtthường, đừngrangoàimàgọiđiệnngaychobácsĩgiađình hoặcgiữimlặng
Nếubankhôngcóbácsĩgiađình hay muốnturvấnbằngtiếngnướcngoài, hãygọiđếnsố
TEL 0120-974-998đểnhậnturvấn (Làmviệc 24h).