

Lờinhắntừnhândântỉnh Nagano trướclànsốngđạidịch COVID-19 bùngphátlầnthứ 7

Chúngtôikêuگویدsựhợptáccủatoàndânnhằmmụcđíchphòngtránhtìnhtrạngthể
(tỉlệnhậpvệtrên 35%) vàđểduytrìhoạtđộngkinhtếxãhội

1 Luôngthờihớ「khôngđểbảnthânmìnhnhiễmbệnh.Khônglâylanmàmbệnhchongườikhác」

(1) Cáchxửlitrongtrườnghợptìnhtrạngthểkhỏecóđầuhiệubấtổn

- Nhữngngườicónguyệcmắcbệnhnhạnnhưngườicaotúi, khicónhữngđầuhiệunhưcổhọngđau, ho, phátổtcầnnhanhchóngđếntrinháoovànhậđiềutrị ở cơquan y tếcóliênquan.
- Nhữngngườikháckhigặpphảicácdầuhiệubệnhnhutrên, phảihạnchêràngoài, nếucáctriệuchứngvântiếp tục, cầndểcơquan y tếđểchẩnđoánvàđiềutrị.
- Trongtrườnghợpnhưvềquê, tiếpxúcvớingườidecónguyệcmắcbệnhnhạnnhưngườicaotúiphảinhậnxétngiệmtạicácpòngkhámhoặccuâythuốc
- Vì ở dịchbệnh Corona, khôngcótriệuchứngmắcbệnhnhưngvẫncónguyệctruyềnbệnhchongườikhác, nêndùkhôngcónhữngđầuhiệubấtthườgvẫncầnhạnchênhữnghoạtđộngcónguyệcnhiễmbệnhcaonhưđếnnhữngnoidôn đứcc, nóichuyệnmàkhôngcókhẩutrang,...



Cơquan y tế
chẩn đoán-điềutrị

(2) Triệtdểcácdổisáchphòngchốnglây nhiễmmangtínhcobản

- Bấtkể ở trongnhà hay ngoàidường, khinóichuyệncở cự li gần (trongvòng 2m) cầndeokhẩutrangvảikhôngđet.
- Luônluôn rửa tay, sát khuẩn, thôngthoángxhípòngkín. Đặcbiệt, cầnthườngxuyênthônggiótrongphòng ở cósửdụngđiềuhòa, trong ô tô.



Hộitrườngtiêmphò
ng vaccine

(3) Xemxétvềtiêm Vaccine

- Đổitượngtiếpnhận vaccine lần 4(Nhữngngườitrên 60 tuổi, ngườicótiềnsửbệnhđăitiêm vaccine lần 3 đượcc 5 tháng, hãyxemxétvềtiêmphòngđểphòngchốngtìnhtrạngthểnhiễmbệnhnhạnn.
- Nhữngngườichuraohoànthành 3 mũi vaccine bao gồmngườitrẻ, đểtăngcườngphòngchốnglây nhiễmvàphátbệnhnhạnn, đòngthờinhằmmụcđíchbảovệbảnthânkhoicác di chứngvềsau, xinhãyxemxétvềtiêmphòngdịchbệnh.

2 Luônchú ý đểhànhđộngchínhxác, nhạybếntrongtườnghoàncảnh

(1) Deokhẩutrang

Deokhẩutrangđúngcáchtùyvàotừngtườnghuống. Khi ở ngoàidườgmàkhôngtròchuyệ ở khoảngcáchgầnthìkhôngbắtbuộccphảideokhẩutrang. Cầrchú ý phòngchốngcácmắnnắng.

(2) Ăn uống

Hãyxácnhậnvề「Đềxuấttuánănmới」. Lựachonnhữngquánănđangáp dụng cácbiệnp pháp phòngdịchnhu 「Quánăn an toàncủashinshu」, thựchiệntriệtdểkhôngnóichuyệnkhiăn hay luôndeokhẩutrang, hạnchênoíchuyệnto tiếngvảăn uốngtrongthờigiandài,...
Hãytậnhuởngbữaañthậtvuivềvàđừngquêncôngtácpòngchốngdịch.



Đềxuấtbữaañmới

(3) Du lịch

Hãyxácnhậnvề「Đềxuấtdulichmới」. Do vấndềngườinhiễmbệnhtrêncầnnướctăngnhieugầndây, cầnhạnchêcáchoạtđộngcónguyệcnhiễmbệnhcaovàchú ý, hànhđộngthelờikêuگویدcủachínhquyềndịaphương. Mặckhác, saukhitiếpnhậnxétngiệmvềtiêmphòng, hãytậnhuởngchuyềndịthậtvuivề.



Đềxuấtdulichmới