

Xin gửi đến quý vị tỉnh Aomori

Khi các bạn ra ngoài :

Hãy tránh xa những nơi đông người, đeo khẩu trang và thực hiện biện pháp giãn cách người với người một khoảng cách nhất định (Hạn chế tiếp xúc xã hội).

Hãy tuân thủ 3 điều cần tránh sau : “Tránh nơi phòng kín ; Tránh tập trung đông người; Tránh tiếp xúc gần”.

Mỗi cá nhân trong cuộc sống sinh hoạt hàng ngày hãy chú tâm và thực hiện theo cách sinh hoạt mới thì có thể làm giảm sự lây lan rộng virus corona. Điều đó không những giúp bảo vệ chính bạn mà còn bảo vệ tính mạng gia đình, người thân và bạn bè của bạn.

“ Cách sinh hoạt mới”

(Cách sinh hoạt mới để không bị nhiễm bệnh visus corona chủng mới)

(1) Từng cá nhân hãy chuyên tâm nỗ lực

○ Nhất định cần thực hiện 3 điều sau:

1. Giữ khoảng cách với người khác

- Nếu có thể hãy giữ 2m khoảng cách với người khác (ít nhất cũng 1m).
- Khi đi chơi: Hãy chơi bên ngoài không chơi trong các tòa nhà, văn phòng, siêu thị.
- Nếu có thể, không nói chuyện trực diện với người khác

2. Đeo khẩu trang

- Khi đi ra ngoài: Khi ở trong các tòa nhà và khi nói chuyện với với người khác, cho dù không bị sốt, không bị ho thì cũng phải đeo khẩu trang.

3. Rửa tay

- Sau khi trở về nhà, lập tức rửa mặt mũi và tay. Nếu có thể hãy thay luôn quần áo và tắm bằng vòi sen.

- Khi rửa tay hãy rửa thật sạch bằng xà bông và nước trong khoảng 30 giây.

(Cũng có thể dùng thuốc “dung dịch sát khuẩn” để thanh trùng khử độc ngón tay và tay)

※ Khi gặp gỡ người lớn tuổi, người đang bị các bệnh khác như (Người có bệnh tiểu đường, người có bệnh về tim mạch, người có bệnh về phổi, người đang phải chạy thận nhân tạo hay người đang uống thuốc điều trị bệnh ung thư), người đang mang thai.v.v..hãy chú ý hơn đến thể trạng, sức khỏe.

○ Các điều cần chú ý khi bạn đi đâu đó.

- Không đi đến những nơi đang có nhiều người bị nhiễm virus corona dạng mới.
- Giảm thiểu tối đa số lần đi ra ngoài, đi du lịch, đi gặp người thân trong gia đình đang sinh sống và làm việc ở nơi xa.
- Đi làm ở một nơi xa: Chỉ thực hiện trong trường hợp bắt buộc không còn cách nào khác.
- Nếu bị lây nhiễm virus corona dạng mới thì đừng quên mình đã đi đâu, gặp ai và ghi chép lại.

- Thường xuyên theo dõi, tìm hiểu thông tin về virus corona dạng mới ở nơi mình định đi, nơi mình đang sinh sống.

(2) Cách sinh hoạt hàng ngày

- Tăng số lần làm cho tay sạch sẽ bằng cách khử trùng bằng cồn hay tăng số lần rửa tay.
- Tuân thủ phép lịch sự khi ho.
- Tăng số lần làm cho phòng ốc được tuần hoàn, thay đổi không khí.
- Giữ khoảng cách với người khác.
- Không đến những nơi 3 điều sau diễn ra cùng thời điểm.
 - ① Không khí trong phòng không được tuần hoàn.
 - ② Có đông người.
 - ③ Nói chuyện ở khoảng cách gần.
- Đo nhiệt độ vào buổi sáng hàng ngày. Nếu bị sốt, bị nhiễm cảm lạnh thì hãy nghỉ ở nhà riêng của mình.

(3) Những điều cần chú ý khi làm việc

○ Khi mua đồ.

- Khi mua đồ thì mua qua mạng.
- Nếu đến cửa hàng thì chỉ 1, 2 người và đi vào thời gian tại cửa hàng ít khách.
- Thanh toán qua điện thoại di động.
- Trước khi đi đến cửa hàng, siêu thị, hãy suy nghĩ và quyết định đồ định mua, mua xong thì lập tức đi về.
- Nếu có thể thì bạn không nên chạm vào đồ ăn, thức uống và các vật dụng đang được bán tại cửa hàng.
- Khi xếp hàng thanh toán : giữ khoảng cách với người phía trước và xếp hàng.

○ Khi đi chơi, chơi thể thao...

- Tại công viên : Hãy đến vào thời gian số lượng người ít, sử dụng các địa điểm ít người.
- Rèn luyện : Hãy xem video và thực hành tại nhà.
- Đi bộ, vận động: Chỉ 1 hoặc 2 người.
- Nếu đi ngang qua người khác, hãy tránh và giữ khoảng cách.
- Những việc gì có thể hẹn trước được hãy hẹn trước.
- Không ở trong phòng hẹp, nhỏ trong thời gian dài.
- Khi hát , cổ vũ: Giữ khoảng cách hoặc sử dụng internet.

○ Khi đi tàu điện, xe buýt...

- Trong khả năng cho phép không nói chuyện.

- Không sử dụng tàu điện vào thời gian đông người.
- Trong khả năng cho phép hãy đi lại bằng xe đạp hoặc đi bộ.

○ Khi dùng bữa

- Khi ăn cơm do cửa hàng nấu: bạn mua mang về nhà hoặc sử dụng dịch vụ giao hàng.
- Trong khả năng cho phép hãy ăn bên ngoài cửa hàng.
- Thức ăn: Không để chung thức ăn với người khác trên cùng một đĩa mà từng người từng người hãy để trên đĩa riêng của mỗi người.
- Khi ngồi : Không ngồi đối diện, hãy ngồi sang bên cạnh.
- Khi dùng bữa : Nếu có thể thì không nói chuyện với người khác.
- Không cho đồ uống vào cốc người khác. Không dùng chung cốc với mọi người.

○ Khi có lễ cưới, đám tang

- Không ăn uống chung cùng với nhiều người.
- Khi bị sốt, bị cảm lạnh thì không tới tham dự.

(4) Khi làm việc

- Hãy làm việc tại nhà riêng. Hãy quyết định theo thứ tự số người phải đến công ty và làm sao cho số người phải đến công ty là ít nhất.
- Thời gian bắt đầu công việc và thời gian tan ca không trùng nhau.
- Tại nơi làm việc: Giữ khoảng cách với người khác.
- Hội họp: Hãy dùng biện pháp họp online.
- Không sử dụng danh thiếp, sau đó hãy liên lạc bằng internet.
- Khi gặp mặt, nói chuyện với người khác: Hãy đeo khẩu trang, tại phòng có sự tuân hoàn không khí.