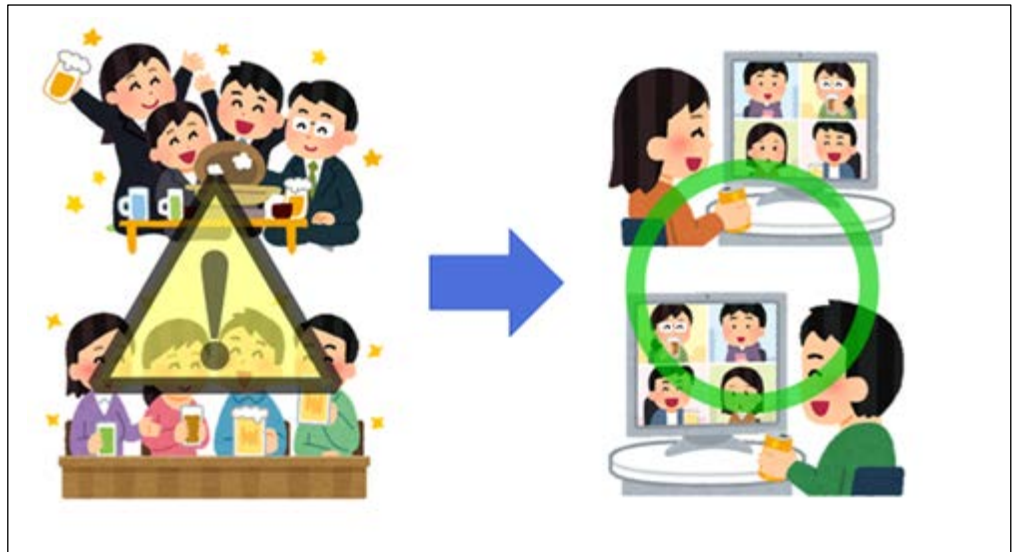


I 「5 Bối cảnh」 làm tăng nguy cơ lây nhiễm

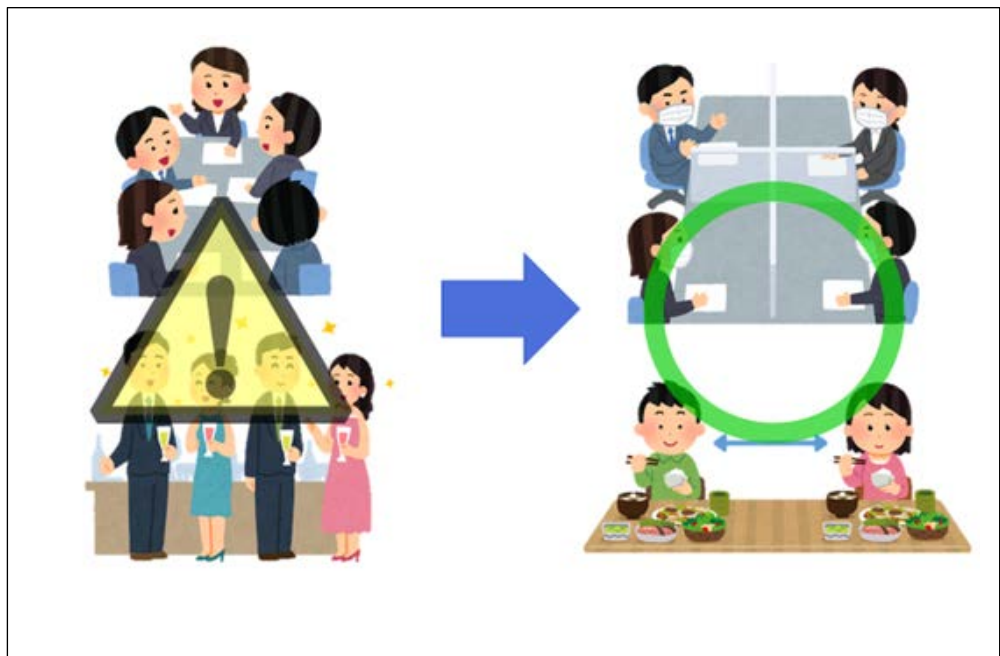
Bối cảnh 1 Tiệc tùng cùng với uống rượu bia

- Rượu bia làm tâm trạng trở nên hưng phấn và làm giảm sự chú ý. Hơn nữa, uống rượu bia cũng làm thính giác bị kém đi dẫn đến dễ nói to.
- Đặc biệt, việc tụ tập đông người, trong một khoảng không gian nhỏ hẹp, trong thời gian dài sẽ làm tăng nguy cơ lây nhiễm.
- Ngoài ra, việc dùng chung cốc (uống vòng tròn) hay dùng chung đĩa cũng làm tăng nguy cơ lây nhiễm.



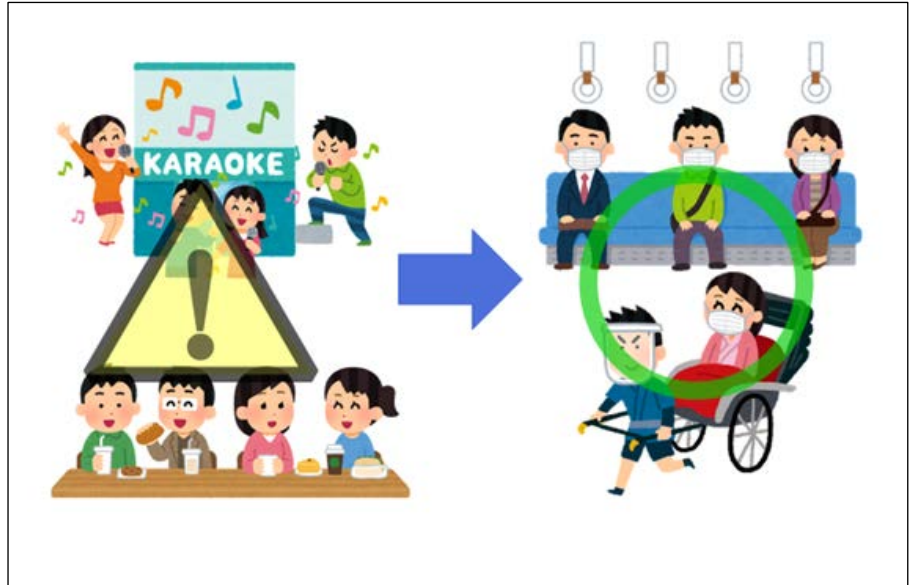
Bối cảnh 2 Tụ tập ăn uống đông người và trong thời gian dài

- Việc tiệc tùng ăn uống trong thời gian dài, ăn uống kèm giải trí, hoặc uống nhiều tăng đến đêm khuya làm tăng nguy cơ lây nhiễm hơn so với việc ăn uống trong thời gian ngắn.
- Việc ăn uống đông người(ví dụ: 5 người trở lên) vì sẽ nói to và dễ văng giọt bắn ra xung quanh nên cũng làm tăng nguy cơ lây nhiễm.



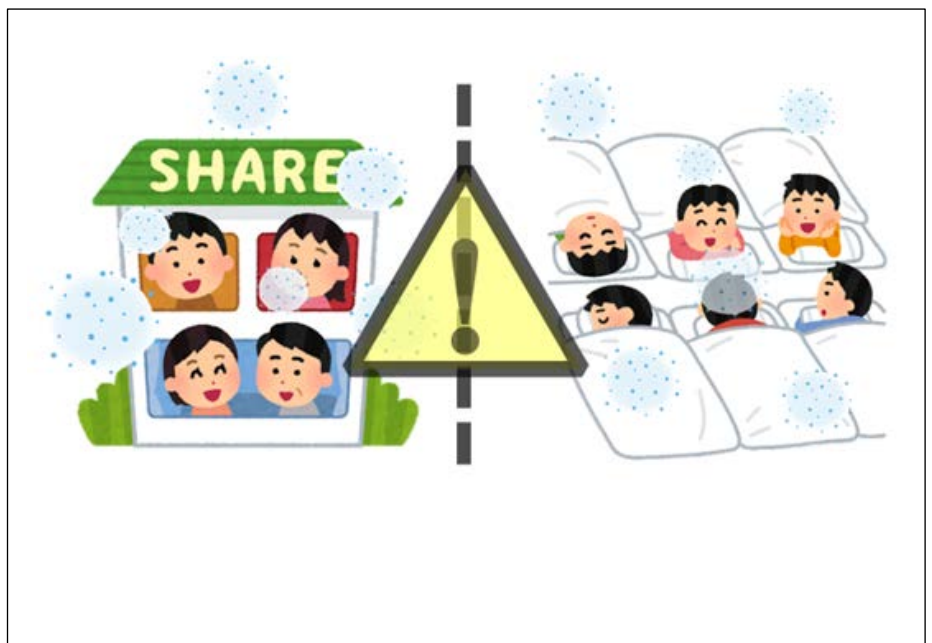
Bối cảnh 3 Trò chuyện mà không đeo khẩu trang

- Trò chuyện ở khoảng cách gần mà không đeo khẩu trang sẽ làm tăng nguy cơ lây nhiễm qua giọt bắn hay giọt bắn siêu vi.
- Một trong những trường hợp lây nhiễm do không đeo khẩu trang đã được ghi nhận là do hát karaoke vào ban ngày...
- Cần lưu ý ngay cả khi ở trong xe trong trường hợp di chuyển bằng xe ô tô hoặc xe buýt



Bối cảnh 4 Sinh hoạt chung trong không gian hẹp

- Sinh hoạt chung trong một không gian hẹp sẽ làm tăng nguy cơ lây nhiễm do cùng chung không gian kín trong thời gian dài.
- Một số trường hợp nghi ngờ lây nhiễm tại các khu vực công cộng như ký túc xá, nhà vệ sinh,... cũng đã được báo cáo.



Bối cảnh 5 Thay đổi từ địa điểm này sang địa điểm kia

- Thay đổi địa điểm khi nghỉ giải lao giữa giờ làm việc có thể làm tăng nguy cơ lây nhiễm do thả lỏng tâm lý (mất cảnh giác) hoặc do thay đổi môi trường.
- Một số trường hợp lây nhiễm đã được xác nhận tại các địa điểm như tại phòng nghỉ giải lao, nơi hút thuốc hoặc phòng thay đồ.



II Sáng kiến tụ tập ăn uống vui vẻ đồng thời làm giảm nguy cơ lây nhiễm

【Gửi đến tất cả người sử dụng】

① Nếu bạn uống rượu bia:

- Ít người và trong thời gian ngắn.
- Nếu có thể chỉ những người thông thường ở gần bạn.
- Uống một lượng thích hợp, tránh việc uống quá chén, uống nhiều nơi nhiều tầng.

② Đũa và cốc không dùng xoay vòng, hãy dùng riêng của từng người.

③ Các ghế được xếp đối diện theo đường chéo.

(Nếu có thể hãy tránh ngồi trực diện và sát bên cạnh)

(Có báo cáo về các trường hợp lây nhiễm khi ngồi phía trước hoặc bên cạnh khi ăn, nhưng không phải khi ngồi chéo đối diện.)

④ Khi nói chuyện cố gắng đeo khẩu trang.

⑤ Tổ chức tại nhà hàng tuân thủ nguyên tắc và có các sáng kiến như thông gió một cách thích hợp.

⑥ Người có thể trạng không tốt không tham gia.

【Gửi đến các cửa hàng】

- Các cửa hàng hãy tuân thủ các nguyên tắc.

(Ví dụ : Ví dụ : quản lý tình trạng thể chất của nhân viên, đeo khẩu trang, lắp đặt các tấm acrylic cho mỗi chỗ ngồi và sử dụng quạt phù hợp cùng với hệ thống thông gió.)

- Khuyến khích người sử dụng tuân thủ các mục chú ý ở trên và tải phần mềm xác nhận tiếp xúc gần (cocoa).

【Mong muốn tiếp tục được bảo vệ trong mọi trường hợp, kể cả trường hợp uống rượu】

- Cơ bản hãy tránh 3 điều cần tránh, đeo khẩu trang, tạo sự tuần hoàn không khí cho căn phòng.
- Nếu tụ tập thì trong thời gian ngắn và ít người tham gia.
- Không nói to, hãy cố gắng nói nhỏ khi nói chuyện.
- Vệ sinh, khử độc các thiết bị dùng chung, tuân thủ tuyệt đối việc rửa tay và sát khuẩn bằng cồn.

III Các điểm phòng chống nhiễm virus chủng mới trong mùa lạnh.

1. Thực hiện đối sách phòng chống lây nhiễm cơ bản.

- Đeo khẩu trang (không truyền Virus)
- Giữ khoảng cách giữa người với người (1m như hướng dẫn)
- Tham khảo “ 5 bối cảnh” và “Sáng kiến tụ tập ăn uống vui vẻ đồng thời làm giảm nguy cơ lây nhiễm”
- Tránh 3 điều cần tránh, không to tiếng.

「5 Bối cảnh」

- Bối cảnh 1 : Tiệc tùng cùng với uống rượu bia
- Bối cảnh 2 : Tụ tập ăn uống đông người và trong thời gian dài
- Bối cảnh 3 : Trò chuyện mà không đeo khẩu trang
- Bối cảnh 4 : Sinh hoạt chung trong không gian hẹp
- Bối cảnh 5 : Thay đổi từ địa điểm này sang địa điểm kia

2. Cho dù trong môi trường lạnh cũng hãy thực hiện việc thông khí

- Luôn luôn làm cho tuần hoàn không khí bằng máy thông khí.
(Hệ thống thông khí cưỡng bức cũng được lắp tại nhà sau tháng 7 năm 2003)
- Trường hợp máy thông khí không được lắp đặt thì hãy luôn luôn mở cửa sổ trong phạm vi không làm cho nhiệt độ trong phòng giảm thấp. (mở cửa 1 chút và nhiệt độ phòng ở mức trên 18 độ.)
Sử dụng thông khí 2 tầng với phòng sử dụng liên tục hoặc cũng có thể sử dụng máy lọc không khí có gắn tấm lọc HEPA .
(Ví dụ: Mở lớn cửa phòng không sử dụng)
- Tại các nhà hàng, nếu có thể hãy lắp đặt cảm biến CO₂, theo dõi nồng độ carbon dioxide và duy trì 1000ppm (*) trở xuống theo hệ thống thông gió phù hợp.
Trường hợp dùng máy thông khí (*). Trường hợp thông khí bằng cách mở cửa thì theo hướng dẫn

3. Độ ẩm thích hợp (Độ ẩm tiêu chuẩn trên 40%)

- Vừa làm thông khí vừa gia tăng độ ẩm
- (Sử dụng thiết bị làm tăng độ ẩm hoặc phơi đồ trong nhà)
- Siêng năng vệ sinh, lau dọn.