GỞI CÁC BẠN THỰC TẬP SINH KỸ NĂNG VIỆT NAM
THÔNG BÁO TỪ TÒA THỊ CHÍNH TP.NEMURO

Cảm ơn các bạn Thực tập sinh kỹ năng đã luôn giúp sức cho sự phát triển công nghiệp trong thành phố. Để các bạn là những thực tập sinh xa nhà đang cố gắng thực tập tại Nemuro có thể yên tâm sinh hoạt tại đây, chúng tôi đang tích cực nắm bắt thông tin từ quốc gia, Hokkaidou, các cơ quan y tế, những người liên quan và cố gắng truyền tải thông tin chính xác, toàn thành phố đang bắt tay thực hiện các biện pháp để ứng phó với bệnh truyền nhiễm do virus corona.
Các bạn hãy bình tĩnh hành động và thực hiện các biện pháp phòng chống lây nhiễm thông thường mà chúng tôi đã tập hợp như thường xuyên rửa tay và thực hiện các quy tắc ứng xử khi ho.

① Rửa tay

Cách rửa tay đúng

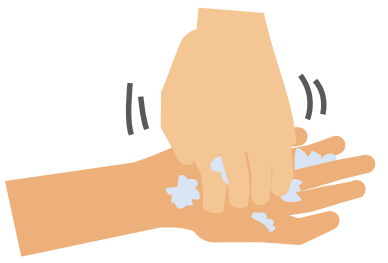
Trước khi rửa tay
- Cắt ngắn móng tay
- Tháo đồng hồ và nhẫn

1

Sau khi rửa tay sạch bằng nước, thoa xà phòng, chà kỹ lòng bàn tay.

2

Duỗi mu bàn tay chà sạch.

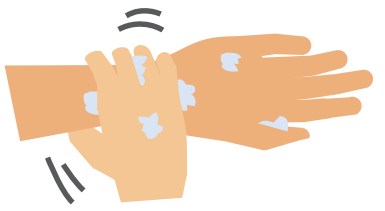
3

Chà kỹ đầu ngón tay và kẽ móng tay.

4

Rửa kẽ ngón tay.

5

Rửa kỹ ngón cái và lòng bàn tay.

6

Đừng quên rửa cổ tay.

Sau khi rửa bằng xà phòng, hãy dùng nước xả sạch rồi lau khô tay bằng khăn sạch hoặc khăn giấy.

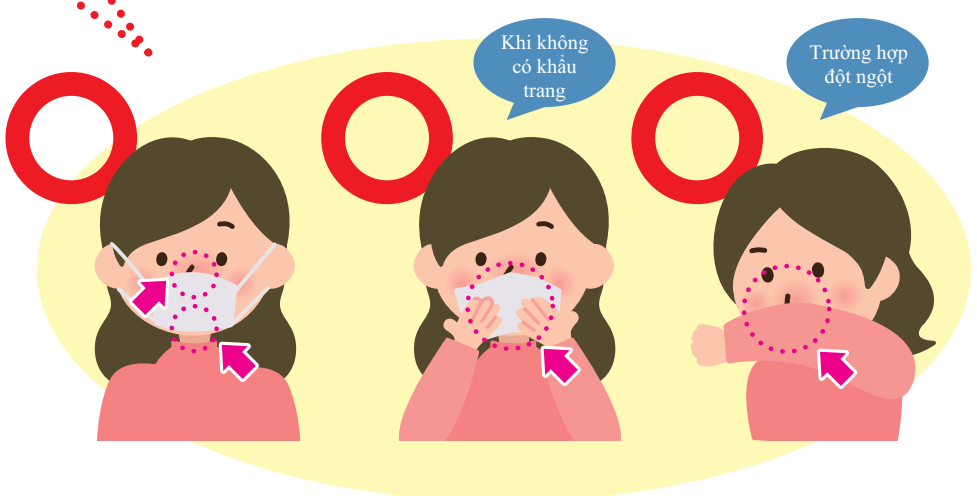
② Quy tắc ứng xử khi ho

3 quy tắc ứng xử khi ho

Hãy thực hiện tại những nơi tập trung đông người như trong xe điện, nơi làm việc, trường học.

Cứ ho và hắt hơi mà không làm gì.

Dùng tay che miệng khi ho và hắt hơi.



Đeo khẩu trang (che miệng và mũi)

Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khăn tay.

Che miệng và mũi bằng cánh tay.

Đeo khẩu trang đúng cách

1 Phải che cả miệng và mũi

2 Đeo dây vào tai

3 Che lên đến mũi sao cho không có khe hở.

BIỆN PHÁP PHÒNG TRÁNH MÀ AI CŨNG CÓ THỂ THỰC HIỆN (gia đình, công sở)

Thường xuyên khử trùng đồ đạc quanh mình.

Đặc biệt là những chỗ thường sờ tay Tay nắm cửa, tay vịn, các loại nút nhấn, điện thoại di động, vòi nước, toilet, đồ chơi trẻ em, quầy lễ tân,...

【Cách làm】 Lau bằng cồn khử trùng.
Hoặc dùng thuốc tẩy đã pha loãng 50 lần. (thuốc tẩy dùng cho gia đình pha theo tỷ lệ 1 phần thuốc tẩy với 49 phần nước = tương đương nồng độ thuốc tẩy là 0.1%)

Cách làm nước khử trùng

① **Cho 500ml nước vào chai nhựa.**

② **Thuốc tẩy dùng cho gia đình: cho 2 nắp chai dung dịch nguyên chất vào.**
Ví dụ loại thuốc tẩy cho gia đình: Kitchin haitā, kitchin burīchi,...

Nước khử trùng không để bảo quản mà hãy dùng hết.

Cách làm khẩu trang từ băng gạc

◎ Dụng cụ cần thiết: băng gạc (dài rộng trên 30cm, 2~3 miếng)

①

Trải băng gạc ra, xếp chồng 2~3 miếng

②

Gấp băng gạc thành 3 phần.

③

Luồn dây đeo vào hai đầu.

④

Gấp hai đầu băng gạc vào giữa, sao cho hai đầu băng gạc chồng lên nhau. (băng gạc dài thì sẽ khó tuột)

⑤

Hoàn thành.
Hãy điều chỉnh theo kích thước khuôn mặt.

Cách làm khẩu trang bằng khăn giấy

◎ Dụng cụ cần thiết: khăn giấy dùng trong nhà bếp (1~2 miếng, loại giấy khó rách), dây đeo (2 sợi), đồ bấm giấy.

①

Ngắt khăn giấy tại đường cắt. Dây đeo làm thành 2 sợi tròn.

②

Gấp như thế này (hình bên)

③

Gấp lần nữa ngay chính giữa.

④

Dùng kéo và đồ bấm gắn dây đeo vào hai đầu.

⑤

Hoàn thành

Những bạn như thế này hãy chú ý.

- **Triệu chứng ho cảm và sốt trên 37.5 độ liên tục hơn 4 ngày (tính cả lúc phải uống thuốc hạ sốt)**
- **Cơ thể rất uể oải (cảm giác mệt mỏi) và khó thở (hô hấp khó khăn)**

Khi có các triệu chứng trên, đầu tiên các bạn hãy liên lạc trao đổi với người phụ trách của công ty hoặc đoàn thể quản lý.