

Các yêu cầu từ Chính quyền

Khi đi ra ngoài, hãy đảm bảo kiểm tra các điều sau:

1. Cơ thể có mệt mỏi không? Có các triệu chứng giống cảm lạnh không?
2. Có đi đến nơi tập trung đông người hoặc nơi thông khí kém không?
3. Đã biết các biện pháp nhằm giảm lây nhiễm chưa?



◆ Chúng tôi hy vọng mọi công dân Hokkaido sẽ hiểu và hợp tác trong công tác phòng chống dịch.

1 Cơ thể có mệt mỏi không? Có các triệu chứng giống cảm lạnh không?

◦ Báo cáo từ các chuyên gia của Chính phủ đã chỉ ra rằng “Những người có triệu chứng nhẹ đến mức không chú ý có thể đóng một vai trò quan trọng trong việc lây lan dịch bệnh, và những người trẻ tuổi có thể là một tác nhân làm phát tán dịch bệnh.”



- ◆ Do dịch bệnh có các triệu chứng giống cảm lạnh, nên khi có triệu chứng đau họng, ho, hay sốt, hãy hạn chế ra ngoài.
- ◆ Hãy tiến hành kiểm tra sức khỏe như đo thân nhiệt của bản thân và gia đình thường xuyên.
- ◆ Ngoài rửa tay bằng xà phòng và các dung dịch diệt khuẩn có cồn, hãy đeo khẩu trang hoặc thực hiện các biện pháp che miệng khi ho.



2 Có đi đến nơi tập trung đông người hoặc nơi thông gió kém không??

○ Báo cáo từ các chuyên gia của Chính phủ đã chỉ ra rằng “Việc tiếp xúc giữ người với người trong phạm vi gần, trong một khoảng thời gian nhất định, tại những không gian khép kín trong nhà như đi đến những nơi tổ chức nhạc sống hay tụ tập ăn uống đông người tại nhà bạn bè, có thể là làm tăng số người nhiễm bệnh.”



- ◆ Những nơi có điều kiện thông gió kém và tập trung đông một số lượng người không xác định thường có nguy cơ lây nhiễm cao, do đó hãy tránh đi đến những nơi này bất kể quy mô tổ chức lớn hay nhỏ.
- ◆ Hãy tiến hành thông khí trong nhà như tại các phòng ngủ. Mở tất cả các cửa sổ để giúp phòng thông thoáng.



3 Đã biết các biện pháp nhằm giảm lây nhiễm chưa?

○ Báo cáo từ các chuyên gia của Chính phủ đã chỉ ra rằng “Những người không có triệu chứng bệnh, ngoài việc thực hiện các hoạt động ngoài trời và các hoạt động ít có tiếp xúc với người khác, thì việc nói chuyện ở một cự li nhất định được cho là có nguy cơ lây nhiễm thấp.”



- ◆ Khi nói chuyện với người khác, hãy giữ khoảng cách bằng khoảng cách khi vươn tay ra mà không chạm được vào người đối phương, hoặc đeo khẩu trang để hạn chế giọt bắn bắn ra ngoài không khí.
- ◆ Hãy chọn các khoảng thời gian ngoài giờ cao điểm khi đi mua sắm.
- ◆ Việc đi dạo hay chạy bộ được cho là có nguy cơ lây nhiễm thấp.

