



Cùng nhau
hợp tác để

Phòng ngừa việc lây lan bệnh dịch

Các biện pháp cơ bản để phòng tránh lây lan dịch bệnh bao gồm dịch bệnh COVID-19 là “rửa tay” và “ho đúng cách như đeo khẩu trang”

① Rửa tay

Cách rửa tay đúng

Trước khi
rửa tay

- Cắt móng tay gọn gàng
- Cởi bỏ đồng hồ và nhẫn

1



Sau khi làm ướt toàn bộ tay, thoa xà phòng và cọ rửa kỹ lòng bàn tay

2



Xò và kỹ cọ kỹ mu bàn tay

3



Rửa kỹ phần da giữa đầu ngón tay và móng tay

4



Rửa phần da giữa các ngón tay

5



Dùng lòng bàn tay của tay này xoắn rửa ngón tay cái của bàn tay còn lại

6



Và cũng không quên rửa cả cổ tay

Sau khi rửa tay bằng xà phòng, nên dùng nước rửa thật sạch xà phòng và dùng khăn sạch hoặc khăn giấy lau khô tay.

② Ho đúng cách

3 cách nên làm khi ho

Nên thực hiện tại những nơi tập trung đông người như trường học, trên tàu điện và nơi làm việc



Không nên ho hoặc hắt hơi khi không che chắn

Không nên lấy tay trần che khi ho hoặc hắt hơi



Đeo khẩu trang (che kín mũi và miệng)

Dùng khăn giấy hoặc khăn tay che mũi và miệng

Dùng khuỷu tay che mũi và miệng

Cách đeo khẩu trang đúng



1 Kiểm tra khẩu trang che kín mũi và miệng



2 Máng dây đeo lên vành tai



3 Che kín không để hở từ miệng đến mũi

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚生労働省 検索

