

“Lối sống mới” trong mùa dịch

(1) Kiểm soát lây nhiễm từng cá nhân

3 biện pháp cơ bản trong phòng chống dịch: ①giữ khoảng cách, ②đeo khẩu trang, ③rửa tay

- Giữ khoảng cách 2m với người xung quanh (ít nhất 1m).
- Chọn không gian ngoài trời thay vì trong phòng kín khi đi chơi.
- Tránh nói chuyện trực diện nhiều nhất có thể.
- Khi ra ngoài, ở trong phòng kín hoặc trò chuyện, luôn nhớ đeo khẩu trang.
- Rửa tay và mặt ngay khi về đến nhà hoặc tắm ngay nếu có thể.
- Rửa sạch với nước và xà phòng trong 30 giây** (Có thể dùng dung dịch sát khuẩn tay)
- ※Thực hiện nghiêm ngặt hơn khi có người lớn tuổi hoặc người có bệnh tiềm ẩn.

Phòng chống dịch trong di chuyển

- Hạn chế di chuyển đến hoặc từ các vùng có dịch bệnh.
- Hạn chế về quê hoặc đi du lịch. Chỉ đi công tác khi bắt buộc.
- Phòng khi lây nhiễm, ghi lại danh sách tất cả những người đã tiếp xúc và nơi tiếp xúc.
- Chú ý tình hình bệnh dịch tại địa phương.

(2) Thay đổi trong lối sống và sinh hoạt hằng ngày.

- rửa tay và sát trùng tay thường xuyên** Ho đúng cách Thông gió thường xuyên
- Thực hiện giữ khoảng cách Tránh ngẹt ngẹt, tránh tập trung, tránh tiếp xúc gần
- Đo nhiệt độ mỗi sáng. Nếu có sốt hoặc triệu chứng cảm thì lập tức tự cách ly tại nhà.



(3) Thay đổi trong lối sống trong nhiều trường hợp khác nhau.

Khi mua sắm

- Sử dụng cả dịch vụ mua hàng trực tuyến.
- Đi 1 người hoặc nhóm ít người khi cần.
- Sử dụng thanh toán điện tử.
- Lên danh sách trước khi mua và mua nhanh.
- Tránh sử dụng hàng thử.
- Giữ khoảng cách khi xếp hàng tính tiền

Các hoạt động giải trí và thể thao

- Chọn địa điểm và thời gian ít người khi đi công viên
- Luyện cơ và yoga qua video tại nhà
- Chạy bộ ít người
- Giữ khoảng cách khi gặp mặt
- Đặt lịch trước
- Không ở trong phòng kín thời gian dài
- Giữ khoảng cách khi hát hoặc cổ vũ

Khi sử dụng phương tiện công cộng

- Tránh trò chuyện
- Tránh các khung giờ đông người
- Đi bộ hoặc xe đạp khi có thể

Ăn uống

- Sử dụng dịch vụ đặt hàng online
- Trong không gian thoáng mát
- Tránh ăn chung đĩa
- Không ngồi đối diện mà ngồi hàng ngang
- Tránh trò chuyện trong lúc ăn
- Không dùng chung ly, không uống chung

Tụ họp gia đình

- Tránh các bữa ăn đông người.
- Không tham gia nếu có sốt hoặc bệnh.

(4) Thay đổi trong công việc

- làm việc online và xoay ca Giảm cách thời gian đi lại Văn phòng thoáng mát rộng rãi Họp online Trao đổi liên lạc online Khi gặp mặt đeo khẩu trang và gặp tại nơi thoáng khí