



# Phòng chống dịch bệnh lây lan trên diện rộng vào mùa đông

Biến thể Omicron

Với sự lường trước việc lan rộng

## Nâng cao tinh thần cảnh giác và thực hành các biện pháp chống dịch

Tránh “3 yếu tố lây bệnh” • Đeo khẩu trang • Khử trùng tay • Thông khí

### Tại các buổi **ăn uống**

Chọn cửa hàng tuân theo các biện pháp phòng chống dịch

Ví dụ như các nhà hàng có giấy chứng nhận các biện pháp phòng chống dịch từ Hokkaido v.v...

Không ngồi lâu • Không lớn tiếng • Không quá chén •  
Đeo khẩu trang khi nói chuyện

Chú ý hơn nữa khi ăn uống với **những người** và với **người không thường xuyên gặp mặt**

### Khi ra ngoài

Về các biện pháp phòng chống lây nhiễm tại khu vực trọng điểm

**Hạn chế** tối đa việc **đi lại** khi không thực sự cần thiết

Có triệu chứng hoặc tình trạng  
sức khỏe không tốt



Bác sĩ gia đình hoặc  
Trung tâm tư vấn sức khỏe (0120-501-507)

※Nếu bạn sống ở Sapporo, Hakodate, Asahikawa, Otaru hãy liên lạc đến trung tâm y tế các thành phố sở tại

Không có triệu chứng nhưng  
lo lắng về khả năng nhiễm bệnh



Trung tâm xét nghiệm miễn phí (8/1~7/2)

Đặc biệt là những ai đã đến các khu vực mà **chúng Omicron đang lây lan**

※Truy cập website để biết các thông tin về ngày giờ test miễn phí của từng địa phương

