

THỈNH CẦU TỚI CÁC CÔNG DÂN HOKKAIDO

Hướng tới kì nghỉ hè và nghỉ Obon, thời điểm mà các hoạt động trở nên sôi nổi, hãy triệt để 3 hành động tại các tình huống và địa điểm cần chú ý nhiều hơn.

3 Hành động đặc trưng vào mùa hè

■ Du lịch Về quê

■ Những sự kiện như lễ hội

■ Câu lạc bộ

3 Tình huống, địa điểm cần chú ý hơn

Khi gặp người cao tuổi, người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao, người không thường xuyên gặp

Khi ăn uống đông người

Các đám đông

3 Hành động

- Tránh yếu tố “tam mật”, đảm bảo khoảng cách với người, đeo khẩu trang, triệt để việc khử trùng tay, đặc biệt là hãy **thường xuyên hoán khí**. Ngoài ra, khi có triệu chứng như sốt, hãy hạn chế các hoạt động và đi ra ngoài, đồng thời tham vấn các cơ sở y tế.
- Ăn uống trong thời gian ngắn, không uống quá chén, không nói lớn tiếng, đeo khẩu trang khi nói chuyện.
- Hãy xét nghiệm khi cảm thấy bất an. Đặc biệt, khi gặp gỡ những người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hoặc người cao tuổi, hãy làm xét nghiệm và xác nhận âm tính.
 - Người không có triệu chứng có thể xét nghiệm tại các cơ sở xét nghiệm miễn phí.
 - Người có triệu chứng hãy nhận khám tại các cơ sở y tế có bệnh nhân sốt ngoại trú.

Đeo khẩu trang đúng quy tắc

- **Đeo khẩu trang** khi nói chuyện **trong phòng**.
 - Tại những tình huống ở **ngoài trời** có nguy cơ **sốc nhiệt** tăng cao, về nguyên tắc, hãy **tháo khẩu trang**.
- (Trừ những trường hợp nói chuyện ở cự li gần)

Tiêm vaccine

Lần 4 Người **trên 60 tuổi**
Cần nhắc việc tiêm vaccine phòng bệnh trở nặng.

Lần 3 Đặc biệt là **người trẻ**
Cần nhắc việc tận dụng **kỳ nghỉ hè** để tiêm vaccine.