Các biện pháp phòng chống Covid-19

~Hãy biến việc phòng dịch bệnh thành thói quen hằng ngày và thật khỏe mạnh trong mùa thu-mùa gặt hái thành quả này~

Mùa thu – mùa của du lịch đang đến gần, cũng là lúc có nhiều dịp để đi đến những nơi tập trung đông người. Để tự bảo vệ bản thân và những người xung quanh (đặc biệt là người cao tuổi và người có bệnh lý nền), hãy xem lại các biện pháp phòng chống và những chuẩn bị cần thiết.

Phòng dịch hằng ngày!

Đừng quên **Rửa tay/Khử trùng tay/ Hoán khí** mỗi ngày!

Rửa tay thật kỹ sau khi đã đi ra ngoài, trước bữa ăn và sau khi đi vệ sinh!

Việc nhiễm bệnh sẽ xảy đến bất ngờ!

Để phòng khi tình trạng sức khỏe không tố, Hãy tích trữ trước các vật phẩm!

Khuyến khích tích trữ:

- Kit xét nghiệm kháng sinh
- Các koại thuốc giảm đau, hạ sốt không kê đơn.
- Các nhu yếu phẩm hằng ngày
- Thực phẩm và đồ uống có thể bảo quản.

Đừng gắng sức quá!

Nếu có các triệu chứng như sốt, v.v…, đừng gắng sức quá, hãy nghỉ ngơi.

*Trường hợp đến khám tại các cơ sở y tế, hãy liên hệ trước và đeo khẩu trang khi đến khám.

Đây là mùa có nhiệt độ chênh lệch trong ngày lớn nên rất dễ mắc bệnh.
Hãy chăm sóc sức khỏe của bạn hàng ngày!

北海道 北海道保健福祉部 感染症対策課
一般社団法人 北海道医師会
特定非営利活動法人 北海道病院協会