

# YÊU CẦU ĐẾN NGƯỜI DÂN Ở HOKKAIDO VỀ VIỆC NGĂN CHẶN SỰ LÂY LAN CỦA DỊCH BỆNH

Hokkaido, ngày 27/5/2022

## 3 hành động và tiêm vắc-xin

- Để tránh sự lây nhiễm trên diện rộng, tiếp tục thực hiện 3 hành động “trong cuộc sống thường ngày”, “khi ăn uống”, “khi cảm thấy lo lắng về nhiễm bệnh”.
- Nhằm phòng trước sự khởi phát bệnh và bệnh trở nặng, hãy xem xét việc tiêm vắc-xin một cách tích cực.
- Đeo khẩu trang tùy theo trường hợp có nói chuyện hay không và địa điểm ở ngoài trời.

※ Về cách nghĩ liên quan đến việc đeo khẩu trang, tham khảo trang 5,6 “Các điểm chú ý trong việc đeo khẩu trang”.

## 1 Trong cuộc sống thường ngày

Tránh triệt để 3 yếu tố lây bệnh, giữ khoảng cách, đeo khẩu trang, sát trùng tay và thông khí.

- Tránh những nơi đông đúc và có nguy cơ lây nhiễm cao.
- Khi tiếp xúc với những người có nguy cơ lây nhiễm cao hoặc những người không thường gặp, hãy thực hiện các biện pháp kiểm soát lây nhiễm một cách cẩn thận.
- Khi chuyển đến tỉnh khác, hãy thực hiện các biện pháp cơ bản, hạn chế các hành động có nguy cơ lây nhiễm cao.

## 2 Khi ăn uống

Không uống quá chén, trong thời gian ngắn, không nói to, khi nói chuyện đeo khẩu trang.

- Đặc biệt chú ý hơn nữa khi ăn uống với người thường xuyên không gặp mặt hoặc ăn uống với đông người.
- Sử dụng những cửa hàng có chứng nhận kiểm dịch Hokkaido, hợp tác phòng dịch với các cửa hàng.

## 3 Khi cảm thấy lo lắng về lây nhiễm

Hãy tiến hành xét nghiệm dù đã tiêm vắc-xin hay chưa. (Chỉ giới hạn người không có triệu chứng)

- Hạn chế ra ngoài và đến khám tại các cơ sở y tế nếu có các triệu chứng như sốt.

### Xem xét việc tiêm vắc-xin

- Cũng có trường hợp để lại di chứng hoặc bệnh nặng hóa dù là người trẻ, nên hãy xem xét việc tiêm vắc-xin mũi 3 một cách tích cực.
- Với những người cao tuổi là đối tượng của tiêm vắc-xin, hãy xem xét tích cực việc tiêm vắc-xin mũi 4 để tránh bệnh nặng.

# Các thỉnh cầu khác tới các hộ kinh doanh

## ● Tuân thủ nghiêm túc những hướng dẫn riêng của ngành tại nơi làm việc

### Tại viện dưỡng lão, nhà trẻ, vườn trẻ em có chứng nhận

- Thực hiện triệt để quản lý nhiệt độ cơ thể của nhân viên, đảm bảo môi trường làm việc có thể lấy ngày nghỉ có lương khi tình trạng cơ thể không tốt.
- Cùng với việc thực hiện các buổi huấn luyện lưỡng trước phát sinh lây nhiễm, xem xét thúc đẩy tiêm vắc-xin lần 3 của nhân viên.
- Tại các viện dưỡng lão, v.v., sẽ thực hiện triệt để các biện pháp dựa trên “Hướng dẫn kiểm soát lây nhiễm tại các viện dưỡng lão”. Đảm bảo hệ thống hỗ trợ kiểm soát lây nhiễm và chăm sóc y tế, với sự hợp tác của các bộ phận liên quan đến trung tâm y tế của thôn, thị trấn, thành phố, tỉnh.
- Tại các trường mẫu giáo, nhà trẻ được chứng nhận, v.v., thực hiện triệt để các biện pháp cơ bản dựa trên “Hướng dẫn kiểm soát lây nhiễm tại các nhà trẻ”, đồng thời không cho trẻ em đến nhà trẻ khi có triệu chứng như sốt, v.v.

### Tại trường học

- Dựa trên sổ tay quản lý vệ sinh, xác nhận lại các biện pháp kiểm soát phòng chống lây nhiễm trong trường học và trong các hoạt động giáo dục trong trường học của nhà trường, v.v. Thực hiện triệt để các biện pháp kiểm soát lây nhiễm, ngay cả khi đã áp dụng các biện pháp lây nhiễm, cũng cần cân nhắc cẩn thận về việc thực hiện các hoạt động có nguy cơ lây nhiễm cao.
  - Đối với các hoạt động giáo dục ngoại khóa (những chuyến du lịch ở lại ngoại khóa, v.v.), hãy xem xét cẩn thận về việc thực hiện các hoạt động có nguy cơ lây nhiễm cao, tiến hành xác nhận ý kiến của phụ huynh về các nơi sẽ đi học ngoại khóa.
  - Hoạt động của câu lạc bộ được thực hiện sau khi lựa chọn một cách kỹ lưỡng liên qua đến (thời gian, số người, địa điểm, nội dung hoạt động), nếu điều này gặp khó khăn thì có thể tạm dừng. Ngoài ra, tiến hành kiểm tra tình trạng tinh sức khỏe, thiết lập hệ thống hướng dẫn toàn trường về biện pháp kiểm soát lây nhiễm. Đối với các trận đấu ngoài trời, v.v., hãy thực hiện biện pháp triệt để, dựa trên các hướng dẫn kiểm soát lây nhiễm của từng nhóm thi đấu.
- Tại các trường đại học hay trường dạy nghề, v.v., cần thực hiện một cách hợp lý các biện pháp phòng chống lây nhiễm cũng như đảm bảo việc học trực tiếp và học online sao cho hiệu quả nhất. Hơn nữa, cần thông báo cẩn thận với học sinh về các biện pháp phòng chống lây nhiễm khi tham gia các hoạt động ngoại khóa.

### Tại nhà hàng

- Tại nhà hàng, tuân thủ nghiêm túc những hạng mục trong danh sách kiểm tra phòng chống lây nhiễm.
- Hãy lấy chứng nhận của chế độ chứng nhận đối sách phòng chống lây nhiễm cho các cửa hàng tại Hokkaido. (Yêu cầu hợp tác)

# Yêu cầu về các tổ chức sự kiện

(Thỉnh cầu theo Điều 24 Khoản 9  
Luật các biện pháp đặc biệt)

Số người tối đa có thể tham dự được giới hạn dựa trên “Số người tối đa” và “Sức chứa tối đa”, tùy theo giá trị nào nhỏ hơn (Phải đáp ứng cả hai điều kiện.)

Kế hoạch đảm bảo phòng chống lây nhiễm	Số người tối đa	Sức chứa tối đa	
Không có kế hoạch cụ thể	5.000 người hoặc trong giới hạn 50% sức chứa	Không có tiếng cổ vũ, âm thanh lớn	Dưới 100% (Trường hợp không có chỗ ngồi thì thực hiện giãn cách)
		Có tiếng cổ vũ/âm thanh lớn	Dưới 50% (Trường hợp không có chỗ ngồi thì thực hiện giãn cách)
Có kế hoạch	100% sức chứa	Dưới 100% (Nếu không có tiếng cổ vũ/ âm thanh lớn)	

- ※ Tiếng cổ vũ/ âm thanh lớn là “những âm thanh được phát ra bởi những người tham gia sự kiện, như nói chuyện hoặc hò hét liên tục, và lớn hơn mức bình thường.”
- ※ Kế hoạch đảm bảo phòng chống lây nhiễm có ghi nội dung chi tiết của đối sách phòng chống nhiễm bệnh từng sự kiện, để thực hiện các biện pháp phòng chống khi khai mạc sự kiện.  
(Đối với các sự kiện có số người tham gia vượt quá 5.000 người, hay chứa trên 50% số ghế, thì hãy thông báo tối đa 2 tuần trước khi sự kiện khai mạc)
- ※ Thông tin chi tiết của việc tổ chức sự kiện xem tại trang chủ của Hokkaido.

# Những điểm cần chú ý của việc đeo khẩu trang<sup>①</sup>

- Phương châm ứng phó cơ bản
- Thông báo của quốc gia

Bước vào mùa nhiệt độ và độ ẩm tăng cao, lo ngại về nguy cơ sốc nhiệt cũng tăng, nên chính phủ đã đưa ra cách xử lý về việc đeo khẩu trang.

Đảm bảo khoảng cách với người  
(Khoảng trên 2m)

Không đảm bảo khoảng cách

Ngoài trời

Trong nhà

Ngoài trời

Trong nhà

Hầu như không  
nói chuyện



Có nói chuyện



※ Dựa trên quan điểm phòng chống sốc nhiệt vào mùa hè, nên bỏ khẩu trang trước những tình huống “không cần thiết” vào mùa hè.

※ Đeo khẩu trang khi tiếp xúc với người có nguy cơ nhiễm bệnh cao như người cao tuổi hoặc khi đến bệnh viện.

## Về trẻ mầm non

- Dưới 2 tuổi (nhi đồng), tiếp tục không tiến cử việc đeo khẩu trang.
- Trên 2 tuổi, tại trường mầm non, v.v. cần xem xét tình hình phát triển của từng cá nhân về thể chất, vì vậy bất kể khoảng cách với người khác, việc đeo khẩu trang không cần bắt buộc phải đeo đồng nhất. Ngoài ra, trường hợp trong những cơ sở có người mắc bệnh, có thể yêu cầu đeo khẩu trang phạm vi có thể.

## Về trường học

- Đeo khẩu trang khi không đảm bảo đủ khoảng cách với người khác, đồng thời thực hiện các biện pháp dựa trên sổ tay quản lý vệ sinh.
- Ứng với tình hình thực tế của khu vực, không cần đeo khẩu trang trong các tiết học thể dục và khi có thể đảm bảo đủ khoảng cách với người khác.
- Ưu tiên các biện pháp chống sốc nhiệt vào mùa hè khi nhiệt độ và độ ẩm tăng cao, không cần thiết đeo khẩu trang.
- Về việc đeo khẩu trang tại các CLB vận động, cùng với việc áp dụng trong các tiết học thể dục, khi thực hiện các hoạt động như các hoạt động có tiếp xúc, đối ứng dựa trên các hướng dẫn của ngành mà các đoàn thể thi đấu đã lập ra.
- Cần thực hiện các biện pháp kiểm soát phòng chống lây nhiễm, bao gồm đeo khẩu trang, khi ăn uống, hay di chuyển nhóm, ví dụ như ở nơi luyện tập của câu lạc bộ, phòng thay đồ, v.v.