

## Dịch viêm phổi do virus corona chủng mới (COVID-19)

### ■ Dịch viêm phổi do virus corona chủng mới là gì?

Đây là bệnh truyền nhiễm qua đường hô hấp do virus corona chủng mới (COVID-19) gây ra. Các triệu chứng bao gồm ho, sốt..., và có thể trở nên nguy kịch. Thông thường, virus lây truyền qua đường giọt bắn hoặc tiếp xúc.

### ■ Những người có các triệu chứng sau cần liên hệ ngay với các “Trung tâm tư vấn dành cho người mới về nước/ người có tiếp xúc” hoặc bác sĩ nơi thường xuyên đến khám.

- Người già và những người đã có bệnh sẵn có thể có những triệu chứng giống như cảm như ho, sốt... nhưng nhẹ hơn.
- Có một trong các triệu chứng như cơ thể mệt mỏi, đau nhức; khó thở; sốt cao...
- Ngoài những trường hợp nêu trên, những người bị sốt, ho... hoặc có các triệu chứng cảm nhẹ kéo dài

Sau khi tiếp nhận tư vấn, các trường hợp nghi nhiễm virus sẽ được giới thiệu tới khám tại các cơ sở y tế chuyên môn. Cần lưu ý đeo khẩu trang và tránh sử dụng các phương tiện giao thông công cộng khi đi khám bệnh.

#### Danh sách các “Trung tâm tư vấn dành cho người mới về nước/ người có tiếp xúc”:

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■ Quầy tư vấn bằng nhiều thứ tiếng

Quầy tư vấn chuyên môn về y tế AMDA

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Quầy tư vấn cuộc sống bằng nhiều thứ tiếng

(Tiếng Nhật, tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)



### ■ Thông tin liên quan đến dịch viêm phổi do virus corona chủng mới bằng nhiều thứ tiếng (tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(Trao đổi về bệnh tật, hỗ trợ về kinh tế, tư cách lưu trú và các vấn đề khác)



### ■ Nỗ lực để phòng lây nhiễm và ngăn ngừa dịch lan rộng của từng cá nhân là vô cùng quan trọng!

**Khi có các triệu chứng tương tự cảm lạnh như sốt..., không nên cố gắng đi học, đi làm.**

#### Biện pháp để phòng lây nhiễm đối với cá nhân

- Rửa tay và súc miệng khi từ ngoài trở về nhà
- Làm sạch tay và các ngón tay bằng cồn khử khuẩn
- Tránh những nơi không gian bí, kém thoáng khí (mippei), nơi tập trung đông người (misshu), tránh tình huống phải tiếp xúc, nói chuyện ở khoảng cách gần (missetsu)
- Thông gió và tạo độ ẩm thích hợp trong phòng
- Nên có nếp sống đúng nguyên tắc, nghỉ ngơi đầy đủ
- Nên chú ý ăn uống cân bằng dinh dưỡng và uống nước đầy đủ



#### Ngăn ngừa dịch lan rộng bằng cách thực hiện “Phép lịch sự khi ho”

- Đeo khẩu trang khi có triệu chứng ho, hắt xì hơi
- Nếu không có khẩu trang, nên lấy khăn giấy hoặc tay áo che miệng khi ho hay hắt xì hơi



### NHẬN TƯ VẤN QUA ĐIỆN THOẠI VỀ DỊCH VIÊM PHỔI DO VIRUS CORONA CHỦNG MỚI

Số điện thoại


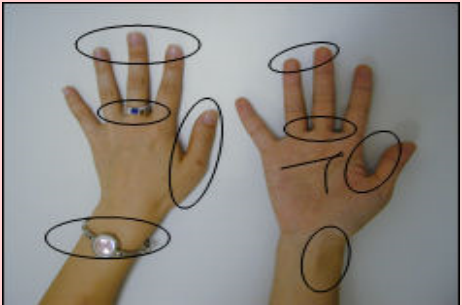
Ngày giờ tư vấn

Thứ ( : ) ~ ( : )

Địa chỉ liên hệ

# HÃY RỬA TAY ĐÚNG CÁCH!

Rửa bằng bột xà bông theo các bước như sau.

<p><b>Chuẩn bị trước khi rửa tay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Móng tay đã cắt ngắn chưa?</li> <li>◆ Đã tháo nhẫn và đồng hồ ra chưa?</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <p><b>Check !</b></p>  </div>		<p><b>Chỗ khó rửa sạch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Đầu ngón tay</li> <li>◆ Kẽ ngón tay</li> <li>◆ Xung quanh ngón cái</li> <li>◆ Cổ tay</li> <li>◆ Đường chỉ tay</li> </ul>
--	--	--

**(1) Lấy bột xà bông chà vào lòng bàn tay**



**(2) Từ mu bàn tay chà kéo ra**



**(3) Rửa kỹ đầu ngón và khe móng tay**



**(4) Rửa các kẽ ngón tay**



**(5) Rửa sạch ngón cái bằng cách nắm và vận bằng lòng bàn tay**



**(6) Đừng quên rửa cổ tay**



Rửa sạch xà bông, lau khô tay bằng khăn sạch.