

# Đổi sách của tỉnh Shimane

Quyết định của Phòng đổi sách tỉnh Shimane

Ngày 9 tháng 9, những khu vực và thời gian nên thực hiện Biện pháp trọng điểm phòng ngừa lan rộng bệnh truyền nhiễm và biện pháp tình trạng khẩn cấp đã được thay đổi. Cùng với đó, Phương châm ứng phó cơ bản của đổi sách phòng ngừa truyền nhiễm virus corona chủng loại mới cũng được sửa đổi. Dựa vào tình hình truyền nhiễm tại tỉnh Shimane và trên khắp cả nước, chúng tôi đề nghị người dân thực hiện các điều sau đây.

Thời gian thực hiện được quy định đến hết ngày 30 tháng 9 năm 2021.

1. Hạn chế đi lại đến các khu vực đang thực hiện Biện pháp tình trạng khẩn cấp như : tỉnh Okinawa, tỉnh Fukuoka, tỉnh Hiroshima, tỉnh Hyogo, Thủ phủ Osaka, Thủ phủ Kyoto, tỉnh Shiga, tỉnh Mie, tỉnh Aichi, tỉnh Shizuoka, tỉnh Gifu, tỉnh Kanagawa, Thủ đô Tokyo, tỉnh Chiba, tỉnh Saitama, tỉnh Gunma, tỉnh Tochigi, tỉnh Ibaraki và Hokkaido.

Hạn chế đi lại đến các khu vực đang thực hiện Biện pháp trọng điểm phòng ngừa truyền nhiễm như : tỉnh Kagoshima, tỉnh Miyazaki, tỉnh Kumamoto, tỉnh Kagawa, tỉnh Okayama, tỉnh Ishikawa, tỉnh Toyama, tỉnh Fukusima và tỉnh Miyagi.

Nếu có thể, mong mọi người cũng hạn chế đi ra các tỉnh khác.

Tuy nhiên trong trường hợp bắt buộc phải đi lại với mục đích như : điều dưỡng, chăm sóc bệnh nhân, ma chay, cầu siêu , dự thi, hoạt động xin việc làm, chuyển công tác, công việc, mà cơ thể không có biểu hiện phát sốt thì không cần phải hạn chế. Cố gắng thực hiện các đổi sách phòng chống cơ bản tại nhà cũng như khi ra ngoài như : 「Tránh 3 mật」 「Giữ khoảng cách với người xung quanh」 , 「Đeo khẩu trang」 , 「Thường xuyên vệ sinh tay và các ngón tay」 , 「Thường xuyên thay đổi không khí trong phòng」 . Liên quan đến việc đi công tác tại các tỉnh khác vui lòng cân nhắc các phương án như : dời lại lịch công tác hoặc chuyển qua hình thức online tại văn phòng..v.v trong khả năng có thể.

Liên quan đến việc mời đối tác đến công tác tại tỉnh Shimane, vui lòng cân nhắc các phương án như : dời lại lịch công tác hoặc chuyển qua hình thức online tại văn phòng..v.v trong khả năng có thể.

Sau khi cân nhắc các phương án trên, trong trường hợp bắt buộc phải đi ra tỉnh ngoài với lí do công việc, hãy cố gắng thực hiện triệt để các đổi sách phòng chống lây nhiễm cơ bản, và thực hiện triệt để các biện pháp phòng tránh lây nhiễm tại nhà.

2. Để phòng ngừa lây nhiễm tại gia đình và nơi làm việc, vui lòng chú ý 「5 Bối cảnh làm tăng nguy cơ lây nhiễm cao (Tiệc tùng kèm rượu bia, tụ tập ăn uống đông người trong thời gian dài, trò chuyện mà không đeo khẩu trang, sinh hoạt chung trong không gian hẹp, thay đổi từ địa điểm này sang địa điểm khác)」, đề nghị mọi người tiếp tục thực hiện các đối sách phòng chống lây nhiễm cơ bản như :

- Tránh 「3 tình huống có “mật”」
- 「Giữ khoảng cách với người xung quanh」
- 「Đeo khẩu trang」
- 「Vệ sinh các ngón tay, mu và lòng bàn tay」
- 「Thường xuyên thay đổi không khí trong phòng」.

Ngoài ra những gia đình có người thân đang làm việc xa nhà tại tỉnh ngoài khi quay trở về Shimane xin vui lòng thực hiện triệt để các đối sách phòng ngừa truyền nhiễm tại gia đình như sau :

- (1) Khi nói chuyện trong gia đình xin vui lòng đeo khẩu trang
- (2) Khử trùng các bộ phận mà tay thường chạm vào như công tắc điện, tay cầm cửa
- (3) Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và khử trùng lại bằng cồn
- (4) Thường xuyên mở cửa sổ để thay đổi nguồn không khí trong phòng
- (5) Chia phòng ngủ riêng biệt
- (6) Không sử dụng chung cốc, khăn lau mặt tại bồn rửa mặt
- (7) Không sử dụng chung đũa, chén bát và đĩa đựng đồ ăn

3. Đối với người dân tỉnh, không chủ quan kể cả khi đã tiêm phòng vacxin. Cố gắng thực hiện triệt để các đối sách phòng chống lây nhiễm như : Thường xuyên rửa tay và đeo khẩu trang. Chúng tôi mong mọi người nghỉ làm, nghỉ học và không cố gắng quá sức nếu cơ thể có biểu hiện bệnh như ốm hoặc sốt. Đầu tiên hạn chế ra ngoài, sau đó liên hệ đến 「Trung tâm tư vấn sức khỏe」 hoặc bác sĩ cố định mà bản thân thường xuyên đi khám bệnh và kiểm tra sức khỏe.

Các bậc phụ huynh có con em nhỏ, cũng cần phải thực hiện các đối sách này.

Cùng với đó tại các nơi làm việc nếu nhân viên không được khỏe nhanh chóng hướng dẫn họ đến các Cơ quan y tế và thường xuyên theo dõi tình hình sức khỏe của nhân viên đó.

4. Về việc ăn uống tại các cửa hàng, đề nghị người dân thực hiện triệt để các đối sách phòng ngừa lây lan bệnh truyền nhiễm tại các cửa hàng, chúng tôi cũng đề nghị người dân phải chú ý các điều dưới đây khi ăn uống tại các cửa hàng đó

- (1) Hạn chế [Ăn uống cùng với người ngoài tỉnh] kể cả khi không sử dụng các đồ uống có cồn dù trong tỉnh Shimane hay ngoài tỉnh Shimane

(2) Hiện tại số lượng người có thể ăn uống tại các cửa hàng là 4 người. Mặt khác, những người đã ăn uống cùng với người ngoài tỉnh, đã trở lại ở nhà của người ngoài tỉnh, những người có người thân trong gia đình ở tỉnh ngoài trở lại nhà của mình vui lòng hạn chế tham gia các buổi tiệc trong vòng 2 tuần

(3) Tổng thời gian ăn uống tại tất cả các cửa hàng được quy định tối đa là 2 tiếng

(4) Về việc 「Ăn uống tại các cửa hàng có dịch vụ tiếp khách」, tiếp tục :

① Hạn chế ăn uống tại tỉnh ngoài

② Hạn chế ăn uống cùng với người ngoài tỉnh, bất kể ở trong tỉnh Shimane

(5) Tại các cửa hàng Karaoke, khi ca hát vui lòng khử trùng remote, mic karaoke, đeo khẩu trang và giữ khoảng cách với mọi người xung quanh. Cùng với đó phải thực hiện triệt để các đối sách phòng chống lây nhiễm.

Tuy nhiên, trong trường hợp bắt buộc phải đi lại với những nhu cầu như là đi làm, mua sắm, mà những nơi đó thuộc một phần phạm vi sinh hoạt của tỉnh Yamaguchi, Hiroshima, Tottori, thì vẫn có thể được đối đãi giống với tỉnh Shimane.

Ngoài ra liên quan đến thời gian yêu cầu khi ăn uống tại các cửa hàng sẽ được quy định trong thời gian dài.

5. Với quan điểm phòng ngừa virus corona lan rộng. Mong người dân duy trì thực hiện việc thay đổi không khí (độ ẩm, nhiệt độ) trong phòng một cách thích hợp.

6. Để phòng ngừa lan rộng bệnh truyền nhiễm, đề nghị mọi người tích cực cài đặt, sử dụng ứng dụng nhận diện người nhiễm virus corona (COCOA), do Bộ Y tế, Lao động và Phúc Lợi cung cấp.

7. Cố gắng cắt giảm nồng độ tiếp xúc tại nơi làm việc như : Khuyến khích nhân viên đi làm bằng xe đạp, tránh đi làm vào giờ cao điểm, làm việc tại nhà (Telework).

8. Chúng tôi mong mọi người thận trọng với những lời đồn, vu khống trên mạng xã hội đối với những người đã nhiễm virus corona và những người liên quan. Ngoài ra, bình tĩnh hành động và tôn trọng nhân quyền, cố gắng tiếp thu thông tin của các cơ quan chính thống như chính quyền địa phương, tỉnh cung cấp.