

Đổi sách của tỉnh Shimane

Quyết định của Phòng đổi sách tỉnh Shimane

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 từ ngày 15 tháng 10 năm 2021.

1. Liên quan đến việc đi lại đến các khu vực, tỉnh thành đang yêu cầu người dân hạn chế ra ngoài nếu không cần thiết. Nên cân nhắc kỹ lưỡng trước khi quyết định. Đặc biệt nếu có biểu hiện sốt hãy hạn chế di chuyển.

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.

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 đổi sách phòng chống lây nhiễm cơ bản như :

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

3. 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 đổi 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

4. Đối với người dân tỉnh, không chủ quan kể cả khi đã tiêm phòng vaccin. 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.

5. 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 12 người. Mặt khác, những người đã ăn uống cùng với người ngoài tỉnh, đã trọ lại ở nhà của người ngoài tỉnh, những người có người thân trong gia đình ở tỉnh ngoài trọ 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 3 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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.

9. 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).

10. 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.