

## Dịch viêm phổi do chủng virus corona mới

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

Đây là dịch viêm đường hô hấp cấp do chủng virus corona mới (COVID-19) gây ra, được báo cáo phát hiện tại tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019. Các triệu chứng bao gồm ho, sốt, phát sinh viêm phổi. Virus được cho là lây truyền qua đường giọt bắn hoặc tiếp xúc.

### ■ Về việc thành lập trung tâm hỗ trợ người trở về - người tiếp xúc và cơ sở ngoại trú.

Tỉnh Shimane sẽ thành lập Trung tâm hỗ trợ người trở về nước - người tiếp xúc để trao đổi với các trường hợp bị nghi ngờ nhiễm vi rút corona chủng mới và hướng dẫn tới các cơ sở ngoại trú (những cơ sở có đầy đủ trang thiết bị để có thể thăm khám bệnh cho các trường hợp nghi nhiễm). Xin vui lòng tránh sử dụng các phương tiện công cộng, đeo khẩu trang khi tới thăm khám.

Về Trung tâm hỗ trợ người trở về nước - người tiếp xúc (địa chỉ trang chủ tỉnh Shimane)

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/yakuji/kansensyo/other/topics/bukan2020.html> (tiếng Nhật)

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

#### 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.
- Hạn chế đi tới các địa điểm tập trung đông người.
- Nên thông gió để trong phòng có được độ ẩm thích hợp.
- 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.

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

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



### ■ DỊCH VỤ TƯ VẤN QUA ĐIỆN THOẠI VỀ DỊCH VIÊM PHỔI DO VIRUS CORONA MỚI

Quầy tư vấn	Trung tâm tư vấn tổng hợp cộng sinh đa văn hóa Shimane – ONE STOP (Trực thuộc Quý lợi ích công cộng - Trung tâm Quốc tế tỉnh Shimane) Trang chủ <a href="https://www.sic-info.org/vi/others/post-469/">https://www.sic-info.org/vi/others/post-469/</a>		
Số điện thoại	070-3774-9329	Ngày giờ tư vấn	Từ thứ 2 đến thứ 6 ( 9 : 00 ) ~ ( 17 : 00 )
Ngôn ngữ	Tiếng Anh, tiếng Trung Quốc, tiếng Hàn, tiếng Việt, tiếng Nepal, tiếng Indonesia, tiếng Tagalog, tiếng Thái, tiếng Bồ Đào Nha, tiếng Tây Ban Nha, tiếng Myanmar, tiếng Khơ me (12 ngôn ngữ)		

# HÃY RỬA TAY ĐÚNG CÁCH!

Rửa bằng bọt xà bông theo các bước như sau.

## Chuẩn bị trước khi rửa tay

- ◆Móng tay đã cắt ngắn chưa?
- ◆Đã tháo nhẫn và đồng hồ ra chưa?

Check !



## Chỗ khó rửa sạch

- ◆Đầu ngón tay
- ◆Kẽ ngón tay
- ◆Xung quanh ngón cái
- ◆Cổ tay
- ◆Đường chỉ tay

(1) Lấy bọt 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.