



# Lời yêu cầu để không lan rộng lây nhiễm

Việc lây nhiễm Covid-19 trong thành phố đang lan rộng nhanh chóng.

Chủng Omicron đang lan rộng trên toàn quốc là chủng được cho là có khả năng lây nhiễm cao so với các loại vi rút từ trước đến nay.

Mong muốn người dân một lần nữa hành động dựa trên những điểm dưới đây.

## Phòng tránh việc lây nhiễm trong gia đình

- Việc lây nhiễm trong gia đình đang tăng. Trong gia đình, những lúc tháo khẩu trang ra như khi ăn uống là những lúc rủi ro lây nhiễm cao. Đặc biệt đối với người cao tuổi và học sinh đang ôn thi, xin hãy dịch chuyển thời gian ăn.
- Trường hợp bạn hay người trong gia đình sống cùng bạn nếu cảm thấy không khỏe, hãy trao đổi với phòng khám hay đi khám hoặc trung tâm tổng đài Covid-19.
- Nếu cảm thấy không khỏe xin đừng đi làm hoặc đi học, mà hãy nghỉ ngơi ở nhà.

## Di chuyển đến các khu vực đang lây lan bên ngoài tỉnh

- Xin đừng đi đến khu vực ngoài tỉnh đang có phát lệnh thực hiện biện pháp ưu tiên ngăn ngừa lây lan hay tuyên bố tình trạng khẩn cấp.

## Nơi đông người

- Hiện nay, xin hãy hạn chế việc đi đến những nơi đông người như Karaoke, câu lạc bộ, hòa nhạc v.v...
- Nhiều người lây nhiễm ở các buổi tiệc hay BBQ.
- Vui lòng không đi dự tiệc đông người (trên 5 người).

## Mang khẩu trang

- Vui lòng không nói chuyện nếu không mang khẩu trang ở nơi đông người, nơi không thực hiện các biện pháp lây nhiễm.
- Vui lòng mang khẩu trang (khuyến dùng khẩu trang y tế) đúng cách.
- Vui lòng đừng để hở mũi, hay có khoảng hở giữa khẩu trang và mặt.
- Nếu nói chuyện không mang khẩu trang với người dương tính, hoặc ở cùng trong không gian hẹp (sống cùng, ở trong xe ô tô v.v..) thì khả năng lây nhiễm cao.

## Ôm, hôn

- Đừng ôm hoặc hôn. Nhiều người bị lây nhiễm khi ôm và hôn.

## Khi ăn

- Nếu ngồi đối diện khi ăn sẽ dễ lây nhiễm.
- Dễ lây nhiễm khi dùng chung 1 đĩa, đũa, muỗng, dao, nĩa.
- Khó lây nhiễm nếu ngay từ đầu chia thành từng phần cho từng người để ăn.

## Rửa tay, súc miệng, thông gió

- Dùng tay dính vi rút corona để chùi mắt sẽ bị lây nhiễm.
- Xin hãy rửa tay thường xuyên, khử trùng cùn, súc miệng, thông gió.



◆ Trao đổi/liên lạc về Covid-19

Tổng đài Covid-19 thành phố Hamamatsu (SĐT miễn phí) 0120-368-567

# Lời yêu cầu từ

## Trung tâm y tế thành phố Hamamatsu



### Nếu bị dương tính, hoặc là người tiếp xúc gần

- ① Nếu bị dương tính hoặc là người tiếp xúc gần thì hãy luôn luôn tuân thủ theo chỉ thị của Trung tâm y tế.
- ② Trường hợp bạn là người tiếp xúc gần, tuyệt đối không đi ra ngoài hay gặp người khác.
- ③ Xin hãy liên lạc nếu không kịp giờ hẹn làm xét nghiệm PCR.
- ④ Xin đừng sử dụng phương tiện giao thông công cộng vào ngày đi xét nghiệm PCR.
- ⑤ Chắc chắn hãy nghe điện thoại của Trung tâm y tế gọi. Hãy gọi điện lại nếu có cuộc gọi nhỡ.
- ⑥ Nếu trung tâm y tế yêu cầu bạn nộp hồ sơ, xin hãy nộp hồ sơ. Nếu có gì không hiểu xin hãy liên hệ chúng tôi.

### Khi cảm thấy không khỏe

- ① Ngay lập tức thông báo cho nơi làm việc (hoặc trường học)
- ② Trường hợp cảm thấy không khỏe, xin đừng đi đến nơi làm việc (hoặc trường học) để tránh việc lây lan rộng ở nơi làm việc (hoặc trường học).
- ③ Xin đừng gặp gỡ bạn bè.
- ④ Hãy trao đổi với phòng khám nơi bạn đang theo khám.
- ⑤ Trường hợp không có phòng khám nơi bạn đang theo khám, xin hãy trao đổi với Tổng đài Covid-19.

※Khi đi khám tại các cơ sở y tế nếu bạn không có bảo hiểm thì bạn sẽ phải chịu toàn bộ phí khám. Xin hãy lưu ý.



#### ◆Liên lạc

Tổng đài Covid-19 thành phố Hamamatsu (SĐT miễn phí) 0120-368-567

Trung tâm y tế thành phố Hamamatsu- Phòng vệ sinh sinh hoạt

TEL 053-453-6118 (Ngày thường 9:00~17:00)