

## Những điều cần ghi nhớ trong giai đoạn lây lan bệnh

Gửi tới tất cả các công dân

### 1 Tránh rủi ro

- Hãy tránh “3 điều mật”.
- Hãy chú ý đến “5 bối cảnh” làm tăng nguy cơ lây nhiễm.

### 2 Ăn uống

- Tiệc tất niên và tiệc mừng năm mới hãy tham gia với số lượng không quá 4 người ,và kết thúc trong thời gian ngắn.
- Dù bạn tham gia với số lượng người lớn thì cũng hãy lựa chọn cửa hàng có đầy đủ các biện pháp như vách ngăn phòng riêng.
- Khi chọn nhà hàng hãy lựa chọn những nơi đã được cấp chứng chỉ 「eラーニング」 của thành phố và 「ひろしませっきょくがーど広島積極ガード」 của tỉnh Hiroshima




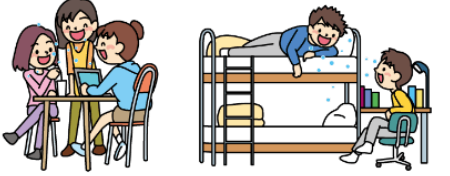
### 3 Thông gió và tạo độ ẩm

Hãy nhớ thường xuyên thông gió và tạo độ ẩm vừa phải trong phòng của bạn.

### 4 Bác sĩ Go to

- Nếu trường hợp bạn có bất kì dấu hiệu nào về thể trạng ,đầu tiên hãy gọi cho bác sĩ của bạn.
- Nếu bạn cảm thấy không chắc chắn về các cơ sở y tế ,vui lòng liên hệ với 「Tham vấn /Trung tâm tư vấn (せっきょくがーどだいやる積極ガードダイヤル) 」 ( theo số điện thoại 084-928-1350,hoạt động 24 giờ ) để được tư vấn.
- Quản lý sức khỏe thường xuyên là điều quan trọng để kiểm soát bệnh truyền nhiễm.
- Hãy đi khám để phát hiện sớm và điều trị đúng bệnh.
- Tiêm phòng Influenza để phòng ngừa bệnh cúm và dịch bệnh.

## "5 bối cảnh" nơi nguy cơ lây nhiễm tăng lên

<p><b>Bối cảnh 1: Tụ tập xã hội uống rượu, v.v.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Giảm chú ý do ảnh hưởng của việc uống rượu bia . Ngoài ra, thính giác cũng bị giảm và dễ phát ra âm thanh lớn.</li><li>● Đặc biệt là trong một không gian hẹp, thời gian dài, và số lượng người nhiều thì nguy cơ lây nhiễm sẽ tăng cao.</li><li>● Ngoài ra, việc chia sẻ đồ uống và dùng chung đũa sẽ làm tăng nguy cơ lây nhiễm bệnh.</li></ul>	
<p><b>Bối cảnh 2: Ăn uống đông người hoặc trong thời gian dài.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ăn uống trong thời gian dài, ví dụ như uống rượu đêm khuya, có nguy cơ lây nhiễm bệnh cao hơn bữa ăn bình thường trong thời gian ngắn.</li><li>● Ngoài ra, việc ăn uống với số lượng lớn người, chẳng hạn từ 5 người trở lên sẽ làm tăng nguy cơ lây nhiễm , vì do giọng nói lớn hơn và giọt nước dễ bay ra hơn.</li></ul>	
<p><b>Bối cảnh 3: Cuộc trò chuyện không có khẩu trang</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Khi nói chuyện ở cự ly gần mà không mang theo khẩu trang thì nguy cơ lây nhiễm sẽ tăng cao, do lây nhiễm giọt hoặc lây nhiễm vi giọt.</li><li>● Các trường hợp về sự lây nhiễm mà không đeo khẩu trang, các trường hợp hát karaoke và tiệc nướng ngoài trời cũng đã được xác nhận.</li><li>● Hãy cẩn thận ngay cả trong ô tô khi đi chuyển bằng ô tô hoặc xe buýt.</li></ul>	
<p><b>Bối cảnh 4: Sống chung trong một không gian nhỏ</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Sống chung trong một không gian nhỏ hẹp làm tăng nguy cơ lây nhiễm vì không gian kín được dùng chung trong thời gian dài.</li><li>● Các trường hợp lây nhiễm đã được xác nhận trong các cơ sở chung như phòng ngủ tập thể và nhà vệ sinh.</li></ul>	
<p><b>Bối cảnh 5: Chuyển đổi nơi ở</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Khi bạn thay đổi vị trí của mình, chẳng hạn như khi bạn đang nghỉ ngơi tại nơi làm việc, nguy cơ n</li><li>● Các trường hợp lây nhiễm đã được xác nhận trong phòng nghỉ, khu vực hút thuốc và phòng thay đồ.</li></ul>	