

# Gửi tới người dân tỉnh Iwate

## Yêu cầu tiếp tục hợp tác ngăn chặn lây nhiễm thông qua "các hành vi xã hội mới"

### 1. Hạn chế di chuyển giữa các tỉnh



< Sobacchi (bản khẩu trang) >

- Hãy hành động cẩn trọng cho đến ngày 18 tháng 6 khi di chuyển một cách không cần thiết và không khẩn cấp tới một số khu vực đô thị (Saitama, Chiba, Tokyo, Kanagawa) và Hokkaido.
- Đối với những người đến hoặc quay trở lại tỉnh Iwate tiếp tục tự hạn chế theo yêu cầu của tỉnh mà bạn đã ở trước đó trong hai tuần sau khi đến.



< Bạn Nemarō >

### 2. Hạn chế đến các nơi có "ba dày đặc"

Tránh đến các cơ sở đã phát sinh ổ dịch (nếu các biện pháp ngăn chặn chưa được thực hiện) hoặc những nơi có "ba dày đặc".

### 3. Thực hiện triệt các biện pháp ngăn chặn lây nhiễm tại các cơ sở (cửa hàng) và nơi làm việc



< Sobacchi (bản rửa tay) >

- Tại các cơ sở (cửa hàng), thực hiện các biện pháp như " hạn chế lượng khách và hướng dẫn họ", " rửa tay kỹ và lắp đặt thiết bị khử trùng tay".
- Tại nơi làm việc, thực hiện các biện pháp giảm tiếp xúc giữa người với người như làm việc tại nhà (làm việc từ xa) và làm việc luân phiên.



< Amabie >

### 4. Nghĩ cho mọi người và phản ứng bình tĩnh

- Biết ơn và hỗ trợ những người đang cung cấp các dịch vụ thiết yếu cho cuộc sống và các nhân viên ngành y tế.
- Bình tĩnh và cư xử đúng mực với những người đến từ ngoài tỉnh để làm việc cần thiết duy trì cuộc sống của mọi người, đi bệnh viện hoặc tham dự các đám tang.

Ví dụ thực tế về "các hành vi sống mới" có ở mặt sau.

# Ví dụ thực tế về "các hành vi xã hội mới"

## 1. Ngăn chặn lây nhiễm cơ bản cho mỗi người

- Giữ khoảng cách 2m (tối thiểu 1m) với người khác.
- Khi đi ra ngoài, đeo khẩu trang ngay cả khi không có triệu chứng
- Rửa tay cẩn thận bằng nước và xà phòng khoảng 30 giây .  
(Sau khi rửa tay, khử trùng tay nếu có thể)



## 2. Hành vi xã hội mới trong sinh hoạt

- Thường xuyên rửa tay / khử trùng tay
- Tránh "3 dày đặc" (tập trung đông người, tiếp xúc gần, không gian kín)
- Đo nhiệt độ cơ thể mỗi sáng, kiểm tra sức khỏe  
(Nếu bị cảm lạnh, hãy tự điều trị tại nhà và không làm việc quá sức)



## 3. Hành vi xã hội mới cho từng hoàn cảnh

### <Mua sắm>

- Đi một người hoặc nhóm ít người vào lúc vắng khách
- Hạn chế chạm vào hàng hóa

### <Giải trí, thể thao>

- Sử dụng công viên lúc vắng người
- Chạy bộ với nhóm ít người

### <Sử dụng phương tiện giao thông công cộng>

- Tránh giờ cao điểm
- Tích cực đi bộ và xe đạp

### <Bữa ăn>

- Sử dụng dịch vụ giao hàng
- Tránh dùng chung đồ và ăn riêng

## 4. Phong cách làm việc mới

- Thúc đẩy làm việc tại nhà, làm việc luân phiên
- Họp trực tuyến

Kiểm tra tại đây để biết thông tin mới nhất từ tỉnh Iwate  
(Tỉnh Iwate-Hỗ trợ cá nhân ngăn chặn COVID-19)



LINE chính thức