

Gửi tới tất cả người dân tỉnh Iwate

# ~ Những lưu ý để ngăn chặn lây nhiễm trong gia đình ~

## 1 Các biện pháp ngăn chặn lây nhiễm cơ bản

- Rửa tay và khử trùng tay thường xuyên  
Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Thông gió thường xuyên  
Thông gió cửa sổ của các không gian chung như phòng khách.
- Thực hiện nghi thức khi ho  
Lưu ý không dùng tay mà dùng khuỷu tay để che miệng.



## 2 Các lưu ý trong sinh hoạt hàng ngày

- Đo thân nhiệt và kiểm tra sức khỏe mỗi sáng.
- Nếu có người cao tuổi hoặc người bị bệnh mãn tính trong gia đình, hãy quản lý sức khỏe nghiêm ngặt hơn.
- Khi ăn, tránh dùng chung đĩa lớn mà hãy chia thức ăn thành nhiều phần.
- Khi mua sắm, đi một mình hoặc đi với một số ít người vào lúc vắng khách.
- Khi sử dụng phương tiện giao thông công cộng, tránh những giờ cao điểm.



## Nếu bạn cảm thấy không khỏe chẳng hạn như bị sốt

Vui lòng liên hệ qua điện thoại với trung tâm tư vấn người hồi hương / người có tiếp xúc hoặc các cơ sở y tế hoạt động 24 giờ.

- Trung tâm tư vấn người hồi hương / người có tiếp xúc (24 giờ tất cả các ngày (kể cả cuối tuần và ngày lễ))



019-651-3175 (FAX : 019-626-0837)