


Khi bạn bị **sốt** và cần đi đến các cơ quan khám chữa bệnh hãy gọi **điện liên lạc** trước nhé!

 Hãy gọi điện trước khi khám bệnh vào mùa đông năm nay!



Xin hãy cùng hợp tác để phòng ngừa dịch bệnh COVID-19.


Khi bạn có các triệu chứng của bệnh cảm như bị sốt

Chúng ta sẽ không thể tự kết luận được đây là triệu chứng của bệnh COVID-19 hay chỉ là triệu chứng của bệnh cúm mùa thông thường. Để phòng tránh dịch bệnh COVID-19 lây lan, hãy cùng hợp tác thực hiện 2 bước sau đây.

1 Khi có các dấu hiệu của bệnh cảm như sốt, hãy xin nghỉ học hoặc nghỉ làm và hạn chế ra khỏi nhà.

2 Khi bị sốt và cần đi đến các cơ quan y tế, hãy gọi điện liên lạc trước.

Để phòng tránh lây nhiễm bệnh tại các cơ quan y tế, khi bị sốt, hãy gọi điện thoại đến cho bác sĩ hoặc cơ quan y tế gần nhất trước khi đến khám bệnh nhé.

 Hãy gọi điện thoại đến cơ quan y tế gần nhất hoặc nơi thường đến khám
Điện liên lạc! chữa bệnh.



Khi có thắc mắc,

Hãy liên lạc đến đường dây nóng
24 giờ của trung tâm theo số

7119

Trong trường hợp không kết nối được xin hãy liên lạc theo số 011-272-7119

Những lưu ý khi ra ngoài

1 Chọn nơi áp dụng “Phong cách Hokkaido mới”
Nơi nỗ lực phòng tránh lây lan dịch bệnh như: quản lý tốt sức khỏe của nhân viên, lưu thông không khí định kỳ, thường tiêu độc khử trùng.

2 Quét mã QR code và đăng ký tại nơi có “Hệ thống thông báo tình hình dịch bệnh COVID ở Hokkaido”
Khi phát hiện có người cùng sử dụng hệ thống bị nhiễm bệnh trong ngày, hệ thống sẽ gửi thông báo đến những người cùng sử dụng còn lại.

3 Sử dụng “Ứng dụng kiểm tra tiếp xúc với virus Corona chủng mới” (COCOA)

Hãy dùng ứng dụng khi bạn dùng smartphone.

Hệ thống thông báo khi có người bị nhiễm và khả năng tiếp xúc với người đó.

Ứng dụng kiểm tra tiếp xúc với virus Corona chủng mới
COCOA ココア



Ứng dụng dùng cho điện thoại thông minh, được phát triển bởi Bộ y tế, lao động và phúc lợi xã hội. Người dùng sẽ nhanh chóng biết được khả năng đã tiếp xúc với người bệnh và nhận những hỗ trợ về mặt y tế như tiếp nhận xét nghiệm...

iPhone
từ iOS 13.5
trở lên



Android
từ O 6.0
trở lên



Cổng tư vấn dành cho người nước ngoài tại Sapporo

Tại đây chúng tôi giúp đỡ các bạn, những người nước ngoài đang sinh sống tại thành phố Sapporo, giải quyết những vấn đề khó khăn, những nỗi lo trong cuộc sống hằng ngày.

【Thời gian làm việc】 Thứ hai ~ Thứ sáu : 9:30~17:00
Thời gian tiếp nhận tư vấn trực tiếp bằng tiếng Việt:
Thứ ba 9:30~17:00, Thứ năm 13:00~17:00
【Địa điểm】 Trung tâm quốc tế Sapporo
MN Building 3 F, Kita 1 Nishi 3, Chuo-ku, Sapporo
【Điện thoại】 011-211-3678
【E-mail】 soudan(at)plaza-sapporo.or.jp

Cùng góp phần phòng ngừa dịch bệnh lây lan



Sở y tế thành phố
Sapporo

Cổng tư vấn thông tin về
Virus Corona chủng mới
Điện thoại: 011-632-4567

Phát hành tháng 11 năm 2020 (Năm Reiwa thứ 2)



さっぽろ市
02-F06-20-1647
R2-2-1085

Vào mùa đông
năm nay

Dịch bệnh
COVID19
và
BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA

Bạn đã biết đến chưa?

mùa đông
năm nay



Hãy gọi điện thoại đến trao đổi trước khi đi đến các cơ quan y tế khi bạn có dấu hiệu sốt.



Sở y tế thành phố
Sapporo

Các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm dịch bệnh COVID-19

Các biện pháp cơ

Rửa tay kỹ

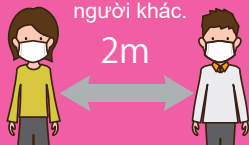
Rửa tay bằng xà phòng thật kỹ trong khoảng 30 giây.



Chúng ta thường hay vô ý đưa tay chạm lên mắt, và có nguy cơ tay có dính virus sẽ lây nhiễm thông qua tiếp xúc với các vùng niêm mạc như mắt, mũi, miệng.

Giữ khoảng cách an toàn

Nếu có thể hãy giữ khoảng cách từ 2 mét trở lên và ít nhất là 1 mét với người khác.



Khi dùng bữa hãy cố gắng tránh ngồi đối diện mà hãy ngồi chéo lệch với người khác.



Đeo khẩu trang

Khi không giữ khoảng cách với người khác, dù không có các triệu chứng bệnh cũng nên đeo khẩu trang.



Cố gắng hạn chế sờ chạm vào bề mặt đồ vật, khi ra ngoài nên mang theo móc hoặc vòng nhựa để tránh cầm nắm trực tiếp vào đồ vật.

Phòng tránh t3 lưu ý "mitsu" 密

Mippei kukan
nơi lưu thông không khí kém

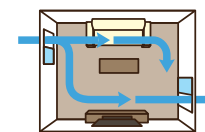
Misshu basho
nơi tập trung đông người

Missetsu bamen
trao đổi và đối thoại trực tiếp ở cự ly gần

Trong mùa đông này

Hãy thường xuyên cho không khí lưu thông

Những khi trời lạnh thì chúng ta không muốn mở cửa sổ chút nào, nhưng để tránh lây lan dịch bệnh thì việc lưu thông không khí là hết sức cần thiết. Hãy tùy theo tình hình mà chúng ta cố gắng thường xuyên mở hé cửa sổ để giúp không khí được lưu thông tốt.



Nên mở 2 hướng cửa sổ làm tăng hiệu quả lưu thông không khí.



Khi có bụi bám nhiều việc lưu thông không khí sẽ bị kém đi nên thường xuyên định kỳ vệ sinh sạch sẽ các cửa thông gió.

Cách COVID-19 lây nhiễm

Có 2 phương thức lây nhiễm được biết đến là lây nhiễm thông qua tiếp xúc và lây nhiễm thông qua giọt bắn. Và các phương pháp phòng tránh lây nhiễm như: giữ khoảng cách xã hội, đeo khẩu trang, và rửa tay là những phương pháp đang cho thấy có hiệu quả trong việc giảm lây nhiễm bệnh.

Lây nhiễm qua giọt bắn

Thông qua nước bọt, cơn ho và hắt hơi của người bệnh, virus được phóng thích ra bên ngoài, bám vào niêm mạc mũi, miệng của người khác và lây nhiễm.

Lây nhiễm qua tiếp xúc

người bệnh sau khi lấy tay che cơn ho, hắt hơi sau đó sờ vào đồ vật và phát tán virus. Chúng ta lại sờ vào những đồ vật có virus đó và chạm vào mắt, mũi, miệng dẫn đến việc bị nhiễm bệnh.

Vẫn có khả năng lây nhiễm cho người khác trước khi phát bệnh

Virus Corona chủng mới được báo cáo rằng trong thời gian ủ bệnh vẫn có khả năng lây nhiễm và khoảng thời gian trước và sau khi biểu hiện các triệu chứng ra bên ngoài là lúc khả năng lây nhiễm của virus ở mức cao nhất. Vì thế, dù không có biểu hiện bệnh nhưng việc duy trì các phương pháp phòng tránh như rửa tay, giữ khoảng cách xã hội và đeo khẩu trang là hết sức cần thiết.



Khi có cảm giác bị bệnh, hãy tiếp tục thực hiện các biện pháp phòng tránh lây lan cơ bản!

Cần lưu ý thêm

Hàng năm vào mùa đông thường xuất hiện cúm mùa

Vậy cúm mùa là gì?

Cúm mùa là tình trạng cơ thể có các triệu chứng như sốt từ 38°C trở lên, đau đầu, đau mỏi cơ khớp, cả cơ thể uể oải, bất ổn... và xuất hiện khá nhanh chóng. Ngoài ra, cúm mùa còn có thêm các triệu chứng khá giống với bệnh cảm thông thường như đau họng, chảy nước mũi, ho... Cũng có trường hợp bệnh sẽ biến chứng nặng thành bệnh viêm não cấp tính đối với trẻ em và biến chứng thành bệnh viêm phổi thứ phát đối với người cao tuổi hoặc người có sức đề kháng yếu.

Dù hạ sốt cũng không nên chủ quan lơ là.

Thông thường, vào những ngày trước và sau khi phát bệnh từ 3 đến 7 ngày, Virus vẫn có khả năng phóng thích từ mũi và cổ họng của người bệnh ra môi trường bên ngoài.

Dù virus được cho là sẽ giảm khi cơ thể đã hạ sốt nhưng dù đã hạ sốt virus vẫn có thể được phóng thích ra môi trường bên ngoài.

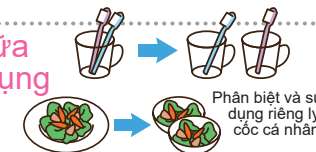
Các biện pháp phòng ngừa cúm mùa một cách hiệu quả.

- Biện pháp phòng ngừa bệnh cơ bản là rửa tay và mang khẩu trang.**
Các phương pháp phòng tránh đối với dịch bệnh COVID-19 cũng có hiệu quả đối với phòng ngừa cúm mùa.
- Giữ độ ẩm cần thiết bên trong nhà, phòng ốc.**
Khi không khí bị khô, khả năng miễn dịch của cổ họng bị giảm và dễ bị nhiễm các bệnh như cảm cúm. Nên sử dụng máy làm ẩm không khí và duy trì độ ẩm thích hợp (từ 50-60%).
- Tìm vắc xin ngừa cúm.**
Vào khoảng tháng 1 đến tháng 3 hàng năm là lúc cúm mùa bùng phát mạnh nhất, nên nếu có thể hãy đi tiêm phòng cúm trẻ nhất vào tháng 12 của năm trước đó.

Các biện pháp phòng bệnh tại gia đình

Hãy tích cực phối hợp phòng bệnh đặc biệt là những hộ gia đình có người cao tuổi để bị trở bệnh nặng.

Khi dùng bữa không sử dụng chung



Khi dội xả bồn cầu cần đậy nắp xong mới nên dội

Nếu cứ để nguyên bồn cầu đang mở nắp và dội virus sẽ có nguy cơ bị phát tán.



Thường xuyên vệ sinh và khử độc các không gian và đồ dùng chung

Các nhà khoa học đã chứng minh rằng tùy theo loại đồ vật mà virus có thể bám lên tồn tại từ khoảng 24 đến 72 tiếng và mang khả năng lây nhiễm bệnh. Nếu thường xuyên vệ sinh và khử độc thì chúng ta có thể làm mất đi độc lực và khả năng gây bệnh của chúng.

