

Quy tắc cơ bản về việc dự phòng các bệnh truyền nhiễm

Cơ bản về việc dự phòng các bệnh truyền nhiễm là việc “rửa tay” và “quy tắc ứng xử ho” b Trước tiên, hãy ứng phó ao gồm việc “đeo khẩu trang”.

Hãy biết những biện pháp mà bản thân tự làm được và cố gắng thường xuyên để ý.

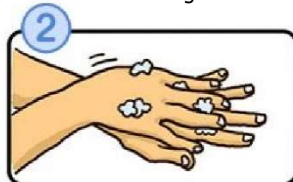
Trước khi rửa tay

○ Rửa tay

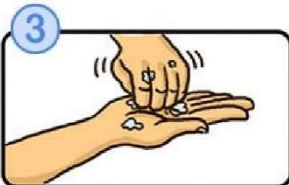
- Cắt móng tay ngắn
- Tháo đồng hồ và nhẫn ra



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

Sai khi rửa bằng xà phòng xong, rửa sạch bằng nước chảy và dùng khăn tay sạch hoặc khăn giấy để lau tay rồi làm khô tay.

○ Đeo khẩu trang

Khi đeo



Khi tháo ra

- Lấy dây đeo và tháo khẩu trang ra
- Không sờ mặt trên của khẩu trang và bỏ

○ Quy tắc ứng xử ho

Khi bị ho hoặc hắt xì hơi, vì có khả năng là trong bụi nước gồm có virus nên hãy để ý quy tắc ứng xử ho như sau.

- Đeo khẩu trang.
- Che phủ mũi và miệng bằng giấy tissue.
- Khi bị sốt xuất, che phủ bằng tay áo hoặc bên trong áo khoác.
- Rời từ những người xung quanh trong phạm vi có thể.

○ Tránh đám đông người



○ Cuộc sống có kỷ luật



(Trích dẫn: Trang web của Bộ Lao động, Ý tế và Phúc lợi, Văn phòng Thủ tướng)