

Kính gửi quý vị người nước ngoài sống ở thành phố Fukuoka

Những thói quen sinh hoạt và hình thức hành động chúng ta tiến hành từ trước đến nay như một chuyện đương nhiên có khi trở thành nguy cơ lây lan bệnh truyền nhiễm vi-rút Corona chủng mới (Covid-19).

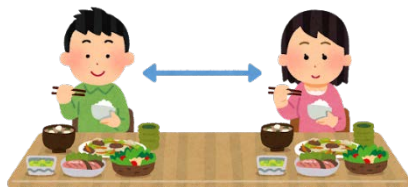
Văn hóa, lịch sử, phong tục v.v. của nước mình đương nhiên là quan trọng nhưng việc phòng chống lây nhiễm lan rộng cũng quan trọng giống như vậy.

Rất mong quý vị thu thập thông tin đúng để dự phòng lây nhiễm, và hành động để bảo vệ bản thân và những người thân yêu xung quanh mình.

1. Biện pháp cơ bản phòng chống bệnh truyền nhiễm

○ Phải thực hiện biện pháp cơ bản phòng chống bệnh truyền nhiễm

- 1) Đảm bảo khoảng cách cơ thể
- 2) Đeo khẩu trang
- 3) Rửa tay



○ Cụ thể là

- Giữ khoảng cách với người khác 2m (tối thiểu 1m) trong khả năng có thể.
- Khi nói chuyện, tránh đối diện trong khả năng có thể.
- Khi nói chuyện, nếu không thể giữ khoảng cách với người khác thì dù không có triệu chứng cũng đeo khẩu trang.
- Rửa tay, rửa mặt ngay sau khi về nhà
- Rửa tay cẩn thận bằng nước và xà phòng khoảng 30 giây.
(Cũng có thể sử dụng thuốc khử trùng ngón tay)



2. Khám bệnh ở cơ quan y tế

- Để phòng chống lây nhiễm lan rộng, quan trọng là người có triệu chứng v.v. thì xét nghiệm sớm, và nhanh chóng điều trị nếu bị lây nhiễm.
- Cùng với việc phòng ngừa lây nhiễm cho người xung quanh, cũng có thể ngăn chặn việc bản thân mình bị bệnh nặng bằng cách xét nghiệm và điều trị sớm.
- Ngay cả khi triệu chứng của bản thân đã khỏi nhờ thuốc bán ngoài thị trường thì vẫn có khả năng làm lây nhiễm lan rộng ra xung quanh.



- Khi cơ thể không khỏe, hay đã tiếp xúc với người bị nhiễm v.v., trước tiên hãy điện thoại đến số điện thoại chuyên dành cho người nước ngoài dưới đây (đáp ứng 19 ngôn ngữ) hoặc cơ quan y tế gần nhất.

**Số điện thoại tư vấn chuyên dành cho người nước ngoài
Bệnh truyền nhiễm vi-rút Corona chủng mới (Covid-19)**

092-687-5357 (Đáp ứng 24/24)

* Tư vấn miễn phí. Tốn phí điện thoại.

- Nếu là người tiếp xúc gần hay có triệu chứng v.v. và được bác sỹ đánh giá cần xét nghiệm thì một phần phí khám bệnh lần đầu v.v. sẽ do quý vị chi trả nhưng chi phí xét nghiệm thì miễn phí.
- Chi phí liên quan đến nhập viện hay vào ở khách sạn trong trường hợp bị lây nhiễm sẽ được miễn phí ngoại trừ một phần chi phí đồ dùng hàng ngày.



- Nếu khám bệnh ở cơ quan y tế, có thể sử dụng phiên dịch qua điện thoại dưới đây. (Đáp ứng 18 ngôn ngữ)
- Người có nguyện vọng phiên dịch qua điện thoại, vui lòng gọi điện thoại từ cơ quan y tế nơi mình khám bệnh.

Tổng đài phiên dịch y tế thành phố Fukuoka

092-733-5429 (Đáp ứng 24/24)

* Sử dụng miễn phí. Tốn phí điện thoại.

3. Thói quen sinh hoạt

- Những thói quen như hôn, ôm, bắt tay v.v. có nguy cơ làm lây nhiễm lan rộng trong lúc chúng ta không biết.
- Việc tụ họp ăn uống đông người có nguy cơ lây nhiễm. Đặc biệt, thói quen ẩm thực như chia thức ăn trong đĩa lớn hay uống chung, dùng chung đũa v.v. sẽ làm nguy cơ lây nhiễm tăng cao.
- Từng cá nhân cũng hãy bỏ công sức để làm giảm nguy cơ lây nhiễm dựa trên động thái xem lại hình thức hành động trên thế giới.

4. Triệt để đeo khẩu trang

- Khẩu trang có hiệu quả ngăn chặn việc hít vi-rút vào người và hiệu quả làm giảm thiểu việc bắn vi-rút đến người đối diện.
- Hiện nay, chúng ta đã có thể mua khẩu trang dễ dàng ở các tiệm thuốc, cửa hàng bán lẻ gần nhà.
- Nhất định hãy đeo khẩu trang khi ra ngoài và khi nói chuyện.



5. Tụ tập ở sự kiện hay trong gia đình, nhóm bạn bè

- Để đón những ngày nghỉ lễ tết cuối năm và đầu năm, các sự kiện liên quan đến truyền thống và phong tục v.v. của nước mình cũng được tổ chức tại thành phố Fukuoka.
- Kết hợp với sự kiện, cơ hội tổ chức tiệc tùng v.v. ở nhà hay trong nhóm bạn bè cũng tăng lên.
- Trong số các sự kiện này, cùng với việc đông người tụ tập và trò chuyện lớn tiếng v.v., có trường hợp được dự đoán là môi trường sẽ trở thành 3 mitsu (đông, kín, gần) thì nguy cơ lây nhiễm tăng lên.
- Hãy triệt để tiến hành các biện pháp cơ bản phòng ngừa lây nhiễm, khi sức khỏe không tốt hãy hủy tham gia.



6. Sinh hoạt tập thể

- Sinh hoạt tập thể trong không gian hẹp thì nguy cơ lây nhiễm tăng lên vì cùng ở chung trong không gian đóng kín trong thời gian dài.
- Trước tiên, để không đem vi-rút vào nơi sinh hoạt tập thể, hãy triệt để thực hiện rửa tay, súc miệng khi về nhà.
- Để không làm lây nhiễm cho người sinh hoạt tập thể, hãy triệt để đeo khẩu trang.
- Hãy thực hiện thông thoáng khí, gia tăng độ ẩm, làm vệ sinh định kỳ trong phòng.



* Thông tin liên quan đến bệnh truyền nhiễm vi-rút Corona chủng mới (Covid-19) được giới thiệu bằng nhiều ngôn ngữ trên trang web dưới đây nên quý vị hãy tham khảo.

1) Thành phố Fukuoka Trang thông tin bệnh truyền nhiễm vi-rút Corona chủng mới (Covid-19)

https://www.city.fukuoka.lg.jp/shicho/koho/health/covid19_01.html#fdi



2) Thành phố Fukuoka Trang thông tin dành cho người nước ngoài liên quan đến bệnh truyền nhiễm vi-rút Corona chủng mới (Covid-19)

(Dành cho người không biết tiếng Nhật)

https://www.city.fukuoka.lg.jp/soki/kokusai/shisei/covid19_fo.html



3) Trang chủ đáp ứng tiếng nước ngoài của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản (Đáp ứng 11 ngôn ngữ)

<https://www.covid19-info.jp>

