

## **Chuẩn bị đối phó với bệnh truyền nhiễm do virus corona chủng mới~**

### **Chúng ta hãy biết những biện pháp phòng và chống dịch bệnh mà mỗi người có thể thực hiện ~**

(Được viết dựa trên thông tin lúc 12 giờ ngày 30 tháng 1)

Các bệnh truyền nhiễm liên quan đến virus corona chủng mới đã được xác nhận không chỉ ở Trung Quốc mà còn ở Nhật Bản và các khu vực ở Châu Á, Mỹ, Pháp và Úc. WHO đánh giá nguy cơ mắc bệnh thời điểm hiện tại được công bố sự lây nhiễm từ người sang người, nhưng không phải là 「tình trạng khẩn cấp y tế công cộng quốc tế」. Ngoài ra, tại Nhật Bản, sự lây truyền từ người sang người đã được công bố, nhưng tại thời điểm này dịch bệnh chưa lan rộng. Để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm phổ biến như cảm lạnh và cúm, quy tắc khi ho và rửa tay thường xuyên sẽ giúp ngăn chặn triệt để lây nhiễm virus.

- **1. Bệnh truyền nhiễm virus Corona chủng mới là bệnh như thế nào?**
- **2. Mỗi người có thể thực hiện các biện pháp phòng, chống bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới là gì?**
- **3. Nếu bạn nghĩ 「mình bị lây nhiễm virus corona chủng mới ? 」**

- 
- **1. Bệnh truyền nhiễm virus Corona chủng mới là bệnh như thế nào?**

#### **Bệnh truyền nhiễm virus Corona chủng mới.**

Đây là một bệnh truyền nhiễm được cho là nguyên nhân do một loại virus mới chưa được xác nhận lây nhiễm ở người trong quá khứ.

#### **Virus corona**

Một loại virus gây ra bệnh truyền nhiễm rộng rãi giữa người và động vật. Ngoài corona virus chủng mới phát hiện này, cho đến nay 6 chủng virus khác đã được biết đến là có khả năng lây nhiễm ở người. Trong đó SARS-CoV ( hội chứng hô hấp cấp tính nặng) và MERS-CoV ( hội chứng hô hấp Trung Đông) có thể gây ra bệnh hô hấp nghiêm trọng, ngoài ra, 4 chủng virus khác mặc dù lây nhiễm nhưng thường chỉ có các triệu chứng nhẹ tương tự cảm cúm.

## Làm thế nào để biết bạn bị nhiễm bệnh không?

Tại thời điểm hiện tại, bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới lây nhiễm qua 2 đường là lây nhiễm qua đường giọt bắn và đường tiếp xúc.

### (1) Lây nhiễm qua đường giọt bắn

Hắt hơi, ho, nước bọt của người bị nhiễm bệnh tạo giọt bắn cùng với virus sẽ lây sang người khác và virus đó lây qua đường hô hấp miệng và mũi.

※Nơi lây nhiễm chủ yếu: Nơi tập trung nhiều người như trường học, nhà hát, tàu điện khi đông người.

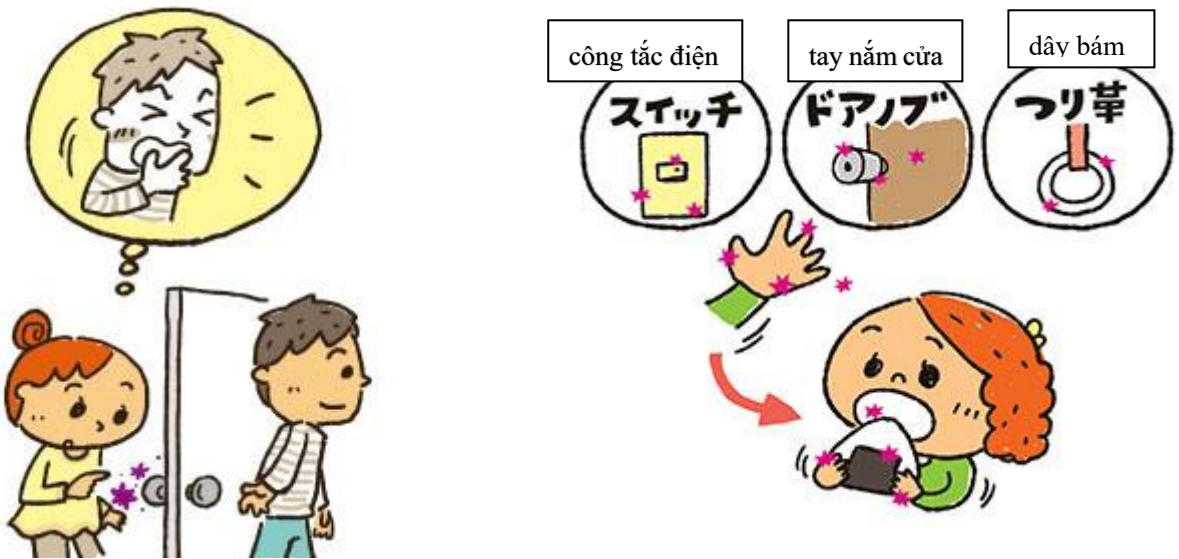


(2) Lây nhiễm qua đường tiếp xúc.

Người mắc bệnh hắt xì hơi và ho che bằng tay, và dùng tay đó chạm vào các vật xung quanh và virus sẽ dính vào.

Người khác vô tình chạm tay vào một vật mà người bệnh chạm vào và virus sẽ bám vào tay. Sau đó đưa tay đó sờ vào miệng và mũi sẽ bị lây nhiễm từ màng nhầy.

※ Nơi lây nhiễm chủ yếu: dây bấm cửa tàu điện và xe buýt, tay nắm cửa, công tắc điện...



(イラスト: 政府広報オンライン)

- **2. Mỗi người có thể thực hiện các biện pháp phòng, chống bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới là gì?**


■ Để không bị lây nhiễm virus corona chủng mới.

Đừng quá lo lắng, thực hiện các biện pháp phòng chống lây nhiễm thông thường như 「phép lịch sự khi ho」 bao gồm 「rửa tay」「đeo khẩu trang」 là rất quan trọng.

### (1) Rửa tay


Nếu bạn chạm vào những thứ khác nhau như tay nắm cửa, dây bấm của xe điện thì Virus có thể bám lên chính tay của bạn. Thường xuyên rửa tay khi từ bên ngoài trở về nhà hoặc trước và sau khi nấu ăn, trước bữa ăn.

Cách rửa tay đúng cách




1

Sau khi làm ướt tay bằng nước, hãy thoa xà phòng và xoa đều 2 lòng bàn tay vào nhau




2

Xoa mu bàn tay




3

Rửa kỹ đầu ngón tay và móng tay




4

Rửa các kẽ ngón tay.



5

Rửa sạch ngón cái bằng cách nắm và vận bằng lòng bàn tay



6

Đừng quên rửa cổ tay

Trước khi rửa tay

- Cắt ngắn móng tay
- Tháo đồng hồ và nhẫn

Sau khi rửa bằng xà phòng thì rửa kỹ bằng nước và lau khô tay bằng khăn sạch hoặc khăn giấy.

(イラスト: 政府広報オンライン)

## **(2) Chăm sóc sức khỏe hàng ngày**

Hàng ngày ngủ đủ giấc và giữ 1 chế độ ăn uống cân bằng để cải thiện khả năng miễn dịch của bạn.

## **(3) Giữ độ ẩm vừa phải**

Khi không khí khô, giảm chức năng bảo vệ của niêm mạc họng. Trong phòng thiếu độ ẩm, sử dụng máy tạo độ ẩm để duy trì độ ẩm thích hợp (50-60%).

### **※Tác dụng của khẩu trang là gì ?**

Khẩu trang được cho là có hiệu quả cao trong việc ngăn ngừa giọt bắn do ho, hắt xì hơi và phân tán các mầm bệnh có virus trong đó. Những người có triệu chứng như ho và hắt xì hơi nên tích cực đeo khẩu trang.

Mặt khác, đeo khẩu trang như một biện pháp phòng ngừa thường được sử dụng ở những nơi đông người, đặc biệt ở những nơi không đủ lưu thông không khí như trong phòng hay phương tiện giao thông. Ở ngoài trời, ngoại trừ những nơi đông người thì tác dụng đeo khẩu trang chưa được công nhận rộng rãi.

Ưu tiên cho các biện pháp phòng ngừa lây nhiễm như giữ sạch ngón tay, không đến gần những người có triệu chứng như ho và sốt, không đi đến những nơi đông người.

## ■Để không lây cho người khác

### <Phép lịch sự khi ho>

Vì khi bạn ho hay hắt xì hơi bắn ra các giọt nước có thể bao gồm cả virus nên hãy ghi nhớ phép lịch sự khi ho như sau:

- Đeo khẩu trang.
- Che mũi và miệng bằng khăn giấy.
- Trong trường hợp bất ngờ, bạn nên che bằng tay áo hoặc bên trong áo khoác.
- Khi ho thì tránh xa người xung quanh rồi ho.

Hắt xì hơi và ho che bằng tay



Không che miệng hay không làm gì cả  
khi ho và hắt xì hơi

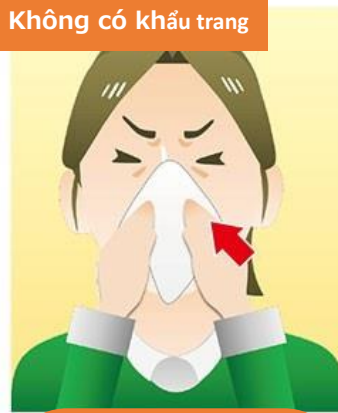


### 3 Phép lịch sự khi ho

Hãy làm điều đó ở nơi mọi người tụ tập, chẳng hạn như tàu điện, nơi làm việc và trường học



① Đeo khẩu trang (che miệng và mũi)



② Lau bằng khăn tay hoặc khăn giấy (che miệng và mũi)



③ Che miệng và mũi bằng tay áo

(イラスト:厚生労働省)

<Đeo khẩu trang đúng cách>



Che kín cả mũi và miệng



Đeo dây thun lên tai



Che đến mũi của bạn để không có khoảng trống

(イラスト:政府広報オンライン)

- 3. Nếu bạn nghĩ 「mình bị lây nhiễm virus corona chủng mới?」



Đối với những người trở về hoặc nhập cảnh từ thành phố Vũ Hán, trường hợp bạn có các triệu chứng như ho hoặc sốt, đang sử dụng thuốc như thuốc hạ sốt, vui lòng báo cáo với trạm kiểm dịch. Ngoài ra, chúng tôi sẽ đánh giá cao sự hợp tác của bạn nếu có các triệu chứng xuất hiện ở Nhật Bản, hãy đeo khẩu trang và ngay lập tức liên hệ với cơ quan y tế và được cơ quan y tế khám bệnh cho càng sớm càng tốt. Ngoài ra, người được khám bệnh phải khai báo tiểu sử lưu trú ở thành phố Vũ Hán.