

## Dịch viêm phổi do virus corona chủng mới (COVID-19)

### ■ Dịch viêm phổi do virus corona chủng mới là gì?

Đây là dịch viêm đường hô hấp cấp do virus corona chủng mới (COVID-19) gây ra, được báo cáo phát hiện lần đầu tại tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019. Các triệu chứng bao gồm ho, sốt, phát sinh viêm phổi. Virus được cho là lây truyền qua đường giọt bắn hoặc tiếp xúc.

### ■ Những người có các triệu chứng sau cần liên hệ ngay với các “Trung tâm tư vấn dành cho người mới về nước / người có tiếp xúc”.

- Các triệu chứng tương tự như cảm lạnh, sốt trên 37.5°C từ 4 ngày liên tiếp trở lên (2 ngày liên tiếp trở lên đối với người già và những người đã có bệnh sẵn)
- Cơ thể mệt mỏi, đau nhức; khó thở

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■ Nỗ lực để phòng lây nhiễm và ngăn ngừa dịch lan rộng của từng cá nhân là vô cùng quan trọng!

Khi có các triệu chứng tương tự cảm lạnh như sốt..., không nên cố gắng đi học, đi làm.

#### Biện pháp để phòng lây nhiễm đối với cá nhân

- Rửa tay và súc miệng khi từ ngoài trở về nhà.
- Làm sạch tay và các ngón tay bằng cồn khử khuẩn.
- Hạn chế đi tới các địa điểm tập trung đông người.
- Nên thông gió để trong phòng có được độ ẩm thích hợp.
- Nên có nếp sống đúng nguyên tắc, nghỉ ngơi đầy đủ.
- Nên chú ý ăn uống cân bằng dinh dưỡng và uống nước đầy đủ.



#### Ngăn ngừa dịch lan rộng bằng cách thực hiện “Phép lịch sự khi ho”

- Đeo khẩu trang khi có triệu chứng ho, hắt xì hơi.
- Nếu không có khẩu trang, nên lấy khăn giấy hoặc tay áo che miệng khi ho hay hắt xì hơi.

T

hông tin liên quan đến dịch viêm phổi do virus corona chủng mới bằng nhiều thứ tiếng (tiếng Nhật dễ hiểu, tiếng Anh)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>



# HÃY RỬA TAY ĐÚNG CÁCH!

Rửa bằng bọt xà bông theo các bước như sau.

<p><b>Chuẩn bị trước khi rửa tay</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Móng tay đã cắt ngắn chưa?</li> <li>◆ Đã tháo nhẫn và đồng hồ ra chưa?</li> </ul> <p><b>Check !</b></p> 		<p><b>Chỗ khó rửa sạch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Đầu ngón tay</li> <li>◆ Kẽ ngón tay</li> <li>◆ Xung quanh ngón cái</li> <li>◆ Cổ tay</li> <li>◆ Đường chỉ tay</li> </ul>
<p><b>(1) Lấy bọt xà bông chà vào lòng bàn tay</b></p>	<p><b>(2) Từ mu bàn tay chà kéo ra</b></p>	
		
<p><b>(3) Rửa kỹ đầu ngón và khe móng tay</b></p>	<p><b>(4) Rửa các kẽ ngón tay</b></p>	
		
<p><b>(5) Rửa sạch ngón cái bằng cách nắm và vặn bằng lòng bàn tay</b></p>	<p><b>(6) Đừng quên rửa cổ tay</b></p>	
		
<p>Rửa sạch xà bông, lau khô tay bằng khăn sạch.</p>		