

# Gỡ bỏ thực hiện các biện pháp trọng điểm để ngăn chặn sự lây nhiễm lan tràn v.v.

## Yêu cầu thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống tái lây nhiễm lan rộng !

Các biện pháp trọng điểm để ngăn chặn sự lây nhiễm lan tràn v.v. sẽ được gỡ bỏ vào ngày 21 tháng 3. Mặc dù số người lây nhiễm mới có khuynh hướng giảm nhưng việc lây nhiễm trong gia đình, cơ sở cho người cao tuổi, trường học v.v. vẫn còn tiếp diễn. Hơn nữa, cần cảnh giác nhiều hơn nữa cho việc tái lây nhiễm lan rộng vì từ nay trở đi là thời điểm có nhiều người di chuyển và có nhiều sự kiện vào dịp cuối năm, đầu năm tài chính, v.v.

Để ngăn chặn sự tái lây nhiễm lan rộng, một lần nữa chúng tôi yêu cầu thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm của mỗi người dân.

### 1. Triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm cơ bản

- Thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm cơ bản trong sinh hoạt hàng ngày như thông gió trong phòng định kỳ, đeo khẩu trang phù hợp, thường xuyên rửa tay, khử trùng tay và ngón tay, đảm bảo khoảng cách giữa người với người, 3 không hay zero mitsu - tránh 3 mật (đóng kín, tập trung đông đúc, tiếp xúc gần) v.v.
- Thực hiện triệt để các biện pháp chống lây nhiễm cho người cao tuổi và trẻ con tại nhà như rửa tay thường xuyên, khử trùng, thông khí, quản lý sức khỏe gia đình, v.v.
- Đối với việc ăn uống thì cơ bản ăn uống trong thời gian ngắn, với số lượng ít người, cửa hàng có chứng nhận thì tối đa 4 người cùng một bàn, cửa hàng không có chứng nhận thì tối đa 4 người cùng một nhóm, khi nói chuyện thì phải đeo khẩu trang triệt để (khuyến khích đeo khẩu trang y tế).
- Tránh dùng chung và sử dụng lại các vật dụng, thiết bị có dính giọt bắn, và phải khử trùng triệt để trước và sau khi sử dụng.
- Trường hợp bạn cảm thấy không khỏe chẳng hạn như sốt hoặc ho v.v. hãy hạn chế đi làm, đi học, đi nhà trẻ, v.v. gọi điện đến cơ sở y tế để được thăm khám.

### 2. Tránh các hành động có nguy cơ lây nhiễm cao

- Hãy tránh những địa điểm và thời gian đông đúc nhất có thể, hoạt động với ít người.
- Hãy nghiêm khắc hạn chế sử dụng các cửa hàng ăn uống, quán karaoke, v.v. nơi không thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm, và uống rượu bia trên đường phố, công viên, v.v.
- Những người cao tuổi hay người có bệnh nền, hãy giảm nguy cơ lây nhiễm cao bằng cách gặp gỡ với số lượng ít người mà mình thường hay gặp.
- Những cơ sở đông người sử dụng thì hãy thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm như điều chỉnh lượng người vào cửa, phổ biến việc đeo khẩu trang, lắp đặt thiết bị để ngăn ngừa giọt bắn, v.v.
- Trường hợp có các triệu chứng phát sốt, v.v. hãy hạn chế về thăm quê, đi du lịch, tham gia các sự kiện, lễ hội, v.v.

### 3. Tích cực tiêm vắc xin

- Cùng với việc tích cực tiêm bổ sung, những người chưa tiêm lần 1 và lần 2 cũng nên tích cực cân nhắc việc tiêm chủng. Đặc biệt đối với người cao tuổi và những người có bệnh nền, hãy tích cực tiêm chủng.