

## ◆ Để phòng tránh lây nhiễm virus corona mới:

Đừng lo lắng quá nhiều, điều quan trọng là kiểm soát sự lây nhiễm thông thường qua việc ho bằng cách "rửa tay" và "Sử dụng khẩu trang".

### 1. Rửa tay

Khi bạn chạm vào nhiều thứ khác nhau như tay nắm cửa và tay nắm trong tàu điện, virus có thể bám vào tay của chính bạn. Thường xuyên rửa tay khi trở về từ bên ngoài, trước và sau khi nấu ăn và trước bữa ăn.

**正しい手の洗い方**



① 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。

② 手の甲をのばすようにこすります。

③ 指先・爪の間を念入りにこすります。

④ 指の間を洗います。

⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。

⑥ 手首も忘れずに洗います。

**手洗いの前に**

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### 2. Chăm sóc sức khỏe hàng ngày

Hàng ngày cần ngủ đủ giấc, chế độ ăn uống cân bằng, tăng cường khả năng miễn dịch.

### 3. Bảo đảm độ ẩm thích hợp.

Khi không khí khô, chức năng bảo vệ của niêm mạc cổ họng bị giảm. Nếu trong một căn phòng dễ khô hãy sử dụng máy tạo độ ẩm để duy trì độ ẩm thích hợp (50-60%).

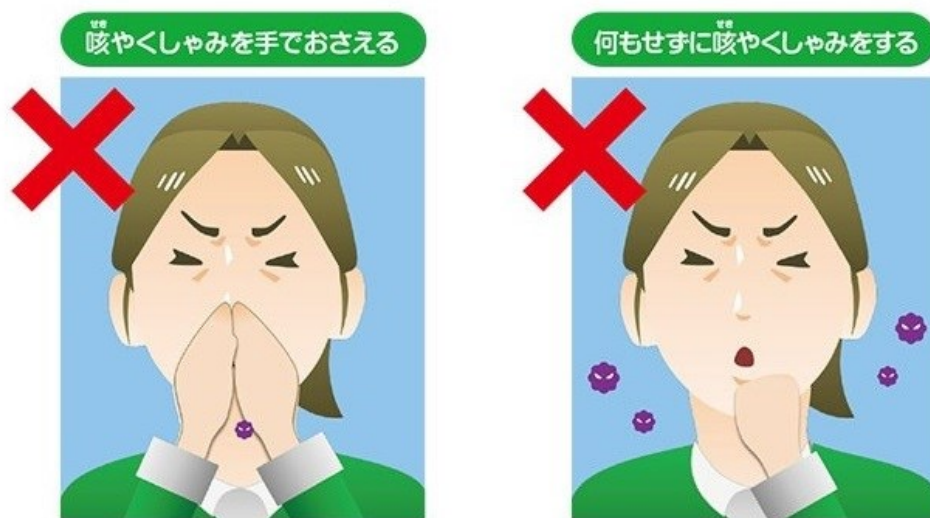
### ※ Tác dụng của khẩu trang là gì?

Khẩu trang có hiệu quả cao trong việc ngăn chặn sự phát tán của mầm bệnh virus có trong những giọt bắn do ho và hắt hơi. Những người có triệu chứng như ho và hắt hơi nên đeo khẩu trang. Hơn nữa đeo khẩu trang dự phòng được coi là một biện pháp phòng ngừa lây nhiễm ở những nơi đông người, đặc biệt là những nơi thông gió kém như trong nhà và tàu điện... Tuy nhiên, khi ở ngoài trời, trừ khi trường hợp rất đông thì tác dụng của việc đeo khẩu trang không nhiều hiệu quả.

Vì vậy chúng ta hãy thực hiện đúng những biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm như là không tiếp xúc gần với những người có triệu chứng như ho, sốt, không đi đến những nơi đông người và giữ cho bàn tay luôn sạch sẽ.

■ Để phòng tránh lây nhiễm sang người khác

Khi ho và hắt xì hơi thì virut có thể bắn đi vì vậy chúng ta phải có ý thức khi ho và hắt xì để không ảnh hưởng đến người khác.



- . Đeo khẩu trang đúng cách.
- . Dùng giấy ăn hoặc những thứ khác để che miệng khi ho.
- . Đột xuất ho thì phải lấy tay áo của mình che đi.
- . Hãy tránh những người xung quanh để ho hoặc hắt xì hơi.