



Tạp chí Thông Tin Sinh Hoạt Thành Phố Chiba

Số đặc biệt Tháng 3 năm 2020

Phát hành: Hiệp Hội Giao Lưu Quốc Tế Thành Phố Chiba

Liên hệ: Số điện thoại 043-245-5750

Tiếng Việt · ベトナム語

## Biện pháp chống bệnh truyền nhiễm Virus Corona chủng mới

Hiệp hội thông báo tin tức và biện pháp phòng chống bệnh truyền nhiễm Virus Corona chủng mới. Hãy cảnh giác với sự truyền nhiễm và giữ bình tĩnh hành động để không bị nhầm lẫn những thông tin không chắc chắn.

\*Thông tin tính đến ngày 2 tháng 3. Kiểm tra trang chủ để biết thêm thông tin mới.

Xin tìm kiếm dùng chủ đề ちばし しんがた  
千葉市 新型コロナウイルス

### 1. Nhiễm Virus Corona chủng mới là gì?

Các triệu chứng như sốt, ho kéo dài khoảng một tuần và mệt mỏi nặng là đặc trưng và nếu triệu chứng này trở nên nghiêm trọng bạn bị viêm phổi.

Thời gian ủ bệnh từ nhiễm trùng đến phát bệnh được cho là 1 đến 12,5 ngày (thường là 5 đến 6 ngày), truyền qua nhiễm trùng giọt và nhiễm trùng tiếp xúc.

#### (1) Nhiễm trùng giọt

Virus bay ra cùng với giọt nước của người nhiễm bệnh (hắt hơi, ho, khạc nhổ, v.v.) và người khác bị lây nhiễm vì hít nó qua miệng hoặc mũi.

#### (2) Nhiễm trùng tiếp xúc

Virus này bám vào môi trường vì người nhiễm bệnh dùng tay che mũi miệng khi hắt hơi và chạm vào đồ vật xung quanh. Khi bạn chạm vào nó, virus bám vào tay bạn và khi bạn chạm tay vào miệng hoặc mũi, virus sẽ lây lan qua niêm mạc.

[Liên hệ] Phòng biện pháp bệnh truyền nhiễm ☎238-9966

### 2. Lưu ý trong cuộc sống hàng ngày

#### (1) Hãy ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ, ăn uống cân bằng

Ngủ và nghỉ ngơi đầy đủ, ăn uống cân bằng để giữ gìn sức khỏe và có năng lực chống lại virus.

#### (2) Hãy rửa tay

Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng khi trở về nhà, trước hoặc sau khi nấu ăn, trước bữa ăn, v.v. Thuốc cồn khử trùng cũng có hiệu quả.

#### (3) Giữ lịch sự khi ho

Khi ho hoặc hắt hơi, dùng khăn giấy che mũi miệng và quay mặt đi khỏi người khác. Vứt bỏ khăn giấy vào thùng rác ngay lập tức.



Bàn tay che ho và hắt hơi dính virus, và nó có thể gây nhiễm người khác qua nướm cửa v.v khi người đó sờ vào, vì thế xin giữ lịch sự khi ho hoặc hắt hơi.

\*Nếu là người bị bệnh mãn tính hoặc người cao tuổi, xin lưu ý thêm như tránh những nơi đông người v.v..



#### (4) Yêu cầu đeo khẩu trang

Hiện nay, nhiều người sử dụng khẩu trang để phòng ngừa. Nhưng để phòng ngừa bệnh truyền nhiễm lan rộng hiệu quả, điều quan trọng là những người nghi ngờ bị cảm hoặc bệnh truyền nhiễm sử dụng khẩu trang.



#### (5) Để phòng ngừa nhiễm trùng, tôi không nên đi ra ngoài?

Hiện nay, nghỉ học và đóng cửa cơ sở là biện pháp để ngăn chặn nguy cơ lây truyền quy mô cho tập thể. Ở ngoài trời, chẳng hạn như trong công viên và sân trường, không phải lo lắng quá về việc lây nhiễm trừ khi có tiếp xúc gần gũi người khác.



#### (6) Lo lắng liệu tôi có tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh không?

Đừng lo lắng trừ khi bạn “tiếp xúc trong khoảng cách gần” hoặc “ở cùng bệnh nhân trong một nơi kém thông gió”.

Đối với người tiếp xúc bệnh nhân, trung tâm y tế sẽ điều tra người này và gia đình của họ, và tiến hành quan sát sức khỏe cho người cần được quan sát. Nếu bạn không phải là đối tượng bị quan sát sức khỏe, bạn không cần phải hạn chế đi ra ngoài, kể cả thành viên trong gia đình



[Liên hệ] Phòng biện pháp bệnh truyền nhiễm ☎238-9966

### 3. Nếu bạn nghĩ rằng bạn có thể bị nhiễm bệnh

Nếu bạn bị sốt hoặc có các triệu chứng khác như cảm lạnh, hãy nghỉ làm.

Nếu bạn có bất kỳ triệu chứng nào sau đây, xin liên hệ với Trung tâm tư vấn người trở về từ nước ngoài / người có tiếp xúc bệnh nhân.

- ① Người có triệu chứng cảm lạnh hoặc sốt trên 37,5 độ, liên tục hơn 4 ngày (Ngay cả người phải tiếp tục dùng thuốc hạ sốt)
- ② Người bị mệt mỏi nặng hoặc khó thở
- ③ Đối với người cao tuổi, phụ nữ có thai, người mắc các bệnh như tiểu đường, suy tim, bệnh hô hấp và những người đang chạy thận nhân tạo, mà tình trạng nói trên kéo dài trong khoảng 2 ngày.

**Trung tâm tư vấn người trở về từ nước ngoài / người có tiếp xúc bệnh nhân**

☎ 238-9966 9:00-17:00 giờ (gồm thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ)

\* Hiện tại, có rất nhiều người mang các bệnh khác ngoài nhiễm Virus Corona chủng mới. Nếu bạn lo lắng về bệnh cúm v.v., hãy tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình bình thường.

Tại thời điểm này, không có báo cáo rằng trẻ em dễ bị nhiễm bệnh và trở nên nghiêm

trọng, xin bạn đối xử với trẻ em bình thường.

[Liên hệ] Phòng biện pháp bệnh truyền nhiễm ☎238-9966

#### 4. Đóng cửa các cơ sở thành phố

Các cơ sở của thành phố Chiba sẽ bị đóng cửa hoặc đóng cửa một phần.

Thời gian từ ngày 3 thứ ba, đến ngày 16 thứ hai, tháng 3

Sự kiện/buổi họp có thể bị hủy bỏ hoặc hoãn lại. Xin kiểm tra thông tin mới nhất trên trang chủ hoặc liên hệ với nhà tổ chức.

Xin tìm kiếm dùng chủ đề ちばし 新型コロナ イベント .

#### 5. Trường học công của thành phố nghỉ học

##### (1) Thời gian

Trường tiểu học và trung học cơ sở: Ngày 3 thứ ba, đến ngày 16 thứ hai, tháng 3

Trường trung học phổ thông: Ngày 4 thứ tư, đến ngày 16 thứ hai, tháng 3

Các trường hỗ trợ đặc biệt, cơ sở chăm sóc trẻ em v.v. sẽ được mở cửa bình thường.

##### (2) Nhận giữ trẻ em trong ngày nghỉ (phải đăng ký trước)

###### 1. Trường học

Đối tượng: Học sinh tiểu học lớp một đến lớp tư gặp khó khăn chờ đợi ở nhà do việc làm của phụ huynh, trẻ em lớp hỗ trợ đặc biệt

Ngày giờ: ngày thường (thứ hai - thứ sáu) 8:00 đến 14:30 giờ

\* Cần giảm số lượng người phòng chống nhiễm trùng, nhà trường cân nhắc tuổi v.v. của trẻ em để nhận giữ.

###### 2. Nhà trẻ, sau giờ học ở trường

Đối tượng: Trẻ em đã đăng ký ở nhà trẻ em, đăng ký ở lại trường sau giờ học.

Ngày giờ: từ 14:30 giờ vào ngày thường. Thời gian kết thúc, thứ bảy như thường lệ.

[Liên hệ]

Trường học      Phòng học vụ      ☎245-5927, FAX246-6424

Nhà trẻ      Phòng giáo dục lành mạnh      ☎245-5177, FAX245-5995

Sau giờ học      Phòng xúc tiến học tập đời sống      ☎245-5957, FAX245-5992

#### 6. Tư vấn

##### (1) Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Chiba

"Quầy tư vấn cho người nước ngoài" ☎245-5750

Có sẵn bằng tiếng nước ngoài (tiếng Anh, Trung, Hàn, Tây Ban Nha, Việt).

Xin xác nhận qua điện thoại ngày giờ của ngôn ngữ bạn muốn nói chuyện.

Ngày giờ: 9:00 - 19:30 giờ, thứ hai - thứ sáu

9:00 - 16:30 giờ, thứ bảy

\*Nghỉ ngày chủ nhật và ngày lễ

##### (2) Quầy tư vấn qua điện thoại cho cư dân ☎238-9966

Ngày giờ: 9:00 - 17:00 giờ (gồm cả thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ)

Người khuyết tật thính giác, hoặc nghe khó có thể liên hệ bằng e-mail.  
E-mail : kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp

**(3) Quầy tư vấn của Bộ Y tế Lao động và Phúc lợi ☎0120-565653** (Số Đt miễn phí)  
Ngày giờ: 9: 00 - 17:00 giờ (gồm cả thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ)  
Cho người khuyết tật thính giác, hoặc khó nói chuyện bằng điện thoại:  
FAX 03-3595-2756

\* Trong trường hợp khó nói dây tư vấn (1) ~ (3), xin cúp điện thoại chờ một chút rồi gọi lại.

## 7. Vui lòng sử dụng thông tin và liên hệ

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Chiba luôn thông báo tin tức mới nhất về Virus Corona chúng mới trên trang web khi cần thiết.

<Hiệp Hội Giao Lưu  
Quốc tế HP>



<Thành Phố Chiba  
Chiba HP>



<Phòng Quan Hệ  
Cư Dân Twitter>



<Bộ Tư Pháp  
HP>

