



みんなで予防新型コロナウイルス!!! PHÒNG DỊCH BỆNH VIÊM PHỔI LẠ !!!



1月24日からは中国の春節です。たくさんの中国人が日本に観光へやって来ます。中国の武漢市で感染拡大している新型コロナウイルスも日本に入ってくるかもしれないので、しっかり予防をして行きましょう。

Virus viêm phổi lạ Corona bùng phát tại Trung Quốc được chuẩn đoán có thể lây từ người sang người và Tết Nguyên Đán này rất nhiều khách du lịch từ TQ đến Nhật mua sắm. Hiện tại lượng người tử vong tăng vọt và vẫn chưa có vắc xin phòng bệnh nên các bạn hãy cùng phòng bệnh thật cẩn thận nhé.

咳エチケットを心がけましょう。

Chú ý khi hắt hơi

①咳やくしゃみを、他の人に向けてしない。
Không hướng về phía có người khi ho, hắt hơi.

②咳やくしゃみが出る時はマスクをしましょう。

Đeo khẩu trang khi ho, hắt hơi.

③咳やくしゃみを手のひらで止めた時は、すぐに手を洗いましょう。

Nếu che miệng khi ho, hắt hơi thì cần rửa sạch vi khuẩn ở tay luôn.



こまめな手洗い。Rửa tay thật kĩ
流水・石鹼による手洗いで手指などについたウイルスを洗い流しましょう。

Rửa sạch tay, kẽ tay, móng tay bằng xà phòng và nước để loại bỏ virus bám ở tay.

トイレに入る時、出る時にしっかり手洗いをしましょう。

Rửa sạch tay trước và sau khi đi vệ sinh.



部屋の適度な湿度の保持と換気。

Luôn giữ độ ẩm thích hợp trong phòng và đảm bảo thoáng khí

空気が乾燥すると新型コロナウイルスにかかりやすくなります。加湿器などを使って部屋の適切な湿度（50～60％）を保つことも効果的です。また、こまめに換気する事も大切です。

Môi trường thiếu ẩm là môi trường thích hợp để virus phát triển. Để virus không lan rộng, hãy luôn giữ độ ẩm trong phòng từ 50~60% và đảm bảo phòng được thông khí thường xuyên.



人混みへの外出はひかえる。

Tránh những nơi đông người

①新型コロナウイルスが流行してきたら、人混みへの外出はひかえましょう。

Tránh những nơi đông người để không bị lây virus corona.

②外に出る時はマスクをしましょう。

Nếu ra ngoài không được quên đeo khẩu trang.



十分な休養とバランスのとれた食事。

Đảm bảo bữa ăn cân bằng và đủ dưỡng chất
十分な休養とバランスのとれた食事が体を新型コロナウイルスから守ります。

Bữa ăn cân bằng và đủ dưỡng chất sẽ ngăn chặn virus xâm nhập cơ thể.



熱や体がだるい時に必ず会社に報告しましょう！！

Trường hợp thấy người mệt mỏi hoặc sốt, ngay lập tức báo với công ty !!



熱

