

## **Nếu bạn hoặc thành viên gia đình bạn bị nhiễm virus Corona Khi bạn trở thành người tiếp xúc với người bệnh ở mức độ cao (người có thể nhiễm bệnh)**

○Để ngăn ngừa Virus Corona lây truyền cho các thành viên trong gia đình, bạn bè và những người xung quanh, vui lòng tuân thủ những điều sau:

### **1. Liên hệ sớm nhất với trường học, nhà trẻ, câu lạc bộ trẻ em, nơi làm việc!**

- Nếu bạn có người trong gia đình bị nhiễm bệnh hoặc là người có thể tiếp xúc ở mức độ cao với người bị nhiễm (có khả năng bị nhiễm bệnh) , vui lòng liên hệ càng sớm càng tốt tới trường học, nhà trẻ , câu lạc bộ Trẻ em, nơi bạn làm việc, v.v.

### **2. Hãy chia phòng riêng ! Tuyệt đối không ra ngoài !**

- Nếu bạn bị nhiễm bệnh hoặc tiếp xúc ở mức độ cao với người bị nhiễm bệnh (có thể bị nhiễm bệnh), hãy chia phòng riêng biệt với những thành viên khỏe mạnh khác.  
Phòng riêng khi ăn hoặc ngủ.  
Nếu số lượng phòng ít, phải đảm bảo khoảng cách 2m giữa mọi người và ngăn cách các phòng bằng rèm hoặc vách ngăn.
- Những người bị nhiễm bệnh và những người tiếp xúc mức độ cao với người nhiễm bệnh (người cũng có khả năng bị nhiễm bệnh) hạn chế đi ra khỏi phòng riêng càng nhiều càng tốt. (Hạn chế tối đa việc sử dụng không gian chung với các thành viên khác như nhà vệ sinh và phòng tắm.)
- Không ra ngoài nếu bạn đang bị nhiễm bệnh hoặc là người đã tiếp xúc với người bệnh ở mức độ cao .(có thể bị nhiễm bệnh)
- Một người tiếp xúc với mức độ cao với người bị nhiễm (có thể đã bị nhiễm) , ngay cả khi kết quả xét nghiệm PCR là âm tính (không bị nhiễm virus Corona), cũng không thể chắc chắn hoàn toàn rằng không bị nhiễm bệnh. Vì vậy bạn hãy ngừng ra ngoài trong vòng hai tuần kể từ lần cuối cùng tiếp xúc với người bệnh.
- Những thành viên khỏe mạnh khác trong gia đình cũng hãy ngừng việc ra ngoài.

- Nếu bạn hoặc thành viên gia đình của bạn bị nhiễm bệnh hoặc là người tiếp xúc nhiều với người bị nhiễm Corona (có thể đã bị nhiễm bệnh), hãy nhớ thông báo cho nơi làm việc, trường học hoặc nhà trẻ rằng bạn đã bị nhiễm hoặc có khả năng bị nhiễm cao.
- Cố định người chăm sóc người bị nhiễm bệnh hay người tiếp xúc mức độ cao với người bị nhiễm Corona (người có thể đã bị nhiễm bệnh). Tránh là trẻ em, người già, người có bệnh về tim, phổi, tiểu đường, phụ nữ có thai v.v.

### 3. Cùng nhau phòng tránh lây nhiễm Virus Corona

- Các thành viên trong gia đình hãy đeo khẩu trang ngay cả khi ở nhà.



- Không mang khẩu trang đã sử dụng ra khỏi phòng.

- Khi tháo khẩu trang, hãy dùng dây cài ở tai của bạn, cẩn thận để không chạm vào bề mặt khẩu trang.

- Sau khi tháo khẩu trang, hãy rửa tay bằng xà phòng hoặc nước rửa tay có cồn.

- Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng hoặc khử trùng bằng cồn. (Cẩn thận không chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay chưa được rửa sạch)

- Không dùng chung khăn nhà vệ sinh, nhà tắm, bồn tắm, bếp với những thành viên khác trong gia đình.

- Hãy mở cửa sổ thường xuyên. ngay cả khi sử dụng máy lạnh. Cửa sổ trong các không gian chung (nhà vệ sinh, nhà bếp, phòng khách, v.v. và các phòng khác của gia đình)



- Những nơi ta thường tiếp xúc như khóa cửa, bàn ghế, bạn hãy rửa bằng nước tẩy Clo gia dụng nồng độ nhẹ (Kitchen Highter) sau đó lau lại bằng nước.

→ Hãy bỏ 12.5ml nước tẩy Clo (1/2 nắp Kitchen Highter) vào trong 500ml nước (1 chai PET)

Tiếp đến bạn dùng thấm vào khăn giấy hoặc khăn thấm dầu, rồi lau lên những chỗ thường xuyên tiếp xúc.

Sau đó, nhớ lau lại bằng nước sạch.

\* Nồng độ thay đổi tùy theo sản phẩm.



Cho 5 ml Kaneyo Bleach (Xà phòng Kaneyo) và Bleach (Mitsuei) vào 500 ml nước (1 chai PET).

- Khi chạm vào quần áo như bản có dính mồ hôi, hãy đeo găng tay và khẩu trang, giặt bằng chất tẩy rửa thông thường dành cho gia đình và phơi thật khô.

## 4. Đối với những người được trung tâm y tế công cộng yêu cầu chờ tại nhà.

- Nếu bạn là người được trung tâm y tế cộng đồng yêu cầu chờ tại nhà do triệu chứng nhẹ (có thể đã bị nhiễm bệnh), và không được sự trợ giúp của bạn bè hay người thân, bạn có thể nhận được sự trợ giúp từ “Nhóm hỗ trợ sinh hoạt khẩn cấp” chuyên hỗ trợ cuộc sống sinh hoạt thường nhật do Tòa thị chính Inuyama thiết lập.

### 【Những hoạt động được nhóm hỗ trợ】

- Mua sắm hộ (chúng tôi sẽ nhận số tiền cần thiết từ người cần được giúp đỡ, và mua hộ những vật dụng cần thiết cho sinh hoạt và cuộc sống thường nhật.)
- Nhận thuốc hộ (Vui lòng liên hệ tới cơ sở y tế và chúng tôi sẽ nhận thuốc thay bạn)
- Xác nhận tình trạng sức khỏe

### 【Đăng kí】

- Nếu bạn cần sự giúp đỡ vui lòng đăng kí bằng cách gọi điện thoại.  
Tòa thị chính Inuyama Bộ phận Y tế và Phúc lợi Nhóm hỗ trợ sinh hoạt khẩn cấp  
[TEL:0568-44-0319](tel:0568-44-0319)

\* Giờ tiếp tân : thứ hai tới thứ 6 (trừ ngày lễ) 8 : 30 ~ 17:00

- Nếu bạn cần thông dịch viên, vui lòng gọi cho Bộ phận Hợp tác Khu vực (0568-44-0343).

\* Ngày có thông dịch viên:

Tiếng Bồ Đào Nha thứ hai • thứ sáu hàng tuần 9 : 00 ~ 15:00

Tiếng Tây Ban Nha thứ sáu hàng tuần 13:00 ~ 16:30

Tiếng Tagalog Thứ sáu đầu tiên của mỗi tháng 13 : 00 ~ 16 : 30

Tiếng Anh Thứ sáu đầu tiên của mỗi tháng 13:00 ~ 16 : 30

Tiếng Trung Quốc Thứ sáu đầu tiên của mỗi tháng 13:00 ~ 16:30

## 5. Ngoài ra hãy chú ý những điều sau

- Những người bị nhiễm bệnh, hoặc người tiếp xúc mức độ cao với người bị nhiễm bệnh (có khả năng bị nhiễm bệnh) cùng các thành viên sống chung trong gia đình, nên tránh ra ngoài càng nhiều càng tốt, ngay cả khi nhiệt độ cơ thể không cao hơn 37,5 ° C.
- Nếu nhiệt độ cơ thể của bạn cao hơn 37,5 ° C hoặc bạn bị ho nhiều và cảm thấy không khỏe, vui lòng gọi cho trung tâm y tế công cộng để được tư vấn.  
(Quầy tư vấn của Trung tâm Y tế cộng đồng Konan Aichi, số điện thoại 0587-55-1699)

## 6. Những câu hỏi thường gặp

Câu hỏi 1 : Khi bản thân nghi nhiễm Corona, tôi phải gọi tới đâu để được tư vấn ?

Trả lời : Hãy gọi điện tới Trung tâm Y tế cộng đồng Konan Aichi

【Số điện thoại】 0587- 55-1699

【Giờ tiếp tân】 thứ hai tới thứ sáu, trong khoảng từ 9:00 tới 17:30

※ Không có phiên dịch viên. Người gọi tới cần biết tiếng Nhật.

Câu hỏi 2 : Xét nghiệm PCR nghĩa là gì ?

Trả lời : Là loại xét nghiệm xem có bị nhiễm Corona hay không.

Câu hỏi 3 : Xét nghiệm PCR có mất phí hay không ? Ngoài ra tôi có thể xét nghiệm nó ở đâu ?

Trả lời : Người được trung tâm y tế cộng đồng thông báo rằng phải làm xét nghiệm PCR sẽ được miễn phí ( 0 yên). Bạn sẽ được xét nghiệm tại bệnh viện được chỉ định bởi trung tâm y tế cộng đồng.

Nếu không thuộc đối tượng trên bạn sẽ phải chịu phí.

Câu hỏi 4 : Liệu tên của tôi có bị công bố cho người khác khi tôi báo tới trường không?

Trả lời : Bí mật cá nhân của bạn sẽ được bảo vệ. Tên của bạn tuyệt đối sẽ không bị công bố cho người khác.

Câu hỏi 5 : Tôi muốn được tư vấn về cuộc sống, tôi phải liên hệ tới đâu ?

Trả lời : Vui lòng gọi cho Trung tâm Văn hóa tỉnh Aichi. Có thông dịch viên.

【Điện thoại】 052-961-7902

【Thời gian tiếp nhận】 , Từ thứ 2 tới thứ 7 、 trong khoảng từ 10 : 00 tới 18 : 00

【Các ngôn ngữ có thông dịch】

Bồ Đào Nha, Tây Ban Nha, Anh, Trung Quốc, Philippines / Tagalog, Tiếng Việt, tiếng  
Nepal, tiếng Indonesia, Thái Lan , Hàn Quốc, Myanmar

<Phát hành> Bộ phận hợp tác khu vực Tòa thị chính Inuyama Điện thoại 0568-44-0343