

# NHỮNG ĐỐI SÁCH CƠ BẢN PHÒNG CHỐNG DỊCH LAN RỘNG

## 1 Mỗi cá nhân hãy đừng để bị nhiễm và đừng truyền nhiễm !!

- Hãy thực hiện triệt để các biện pháp phòng dịch cơ bản như đeo khẩu trang, rửa tay, giãn cách, và tránh 3 mật.

Không được {

- Đi đến những nơi phòng có cửa sổ đóng hoặc nơi không thông gió
- Nơi có nhiều người tụ tập đông đúc
- Khi nói chuyện tiếp xúc gần với đối phương, ở chung với 1 người trong thời gian dài

- Để giảm cơ hội tiếp xúc giữa người với người, hãy hành động một cách thận trọng hơn ngay cả khi tham gia các hoạt động ngoài trời và các loại sự kiện giải trí.
- Nguyên nhân hầu hết của các ca nhiễm là qua đường giọt bắn. Vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể qua đường mũi, miệng.
- Tuyệt đối đeo khẩu trang khi nói chuyện!

Nhiễm khuẩn qua đường giọt bắn = Khi bạn nói, ho hoặc hắt hơi, nước mũi nhỏ hoặc nước mũi sẽ bay ra khỏi miệng bạn. Hắt hơi, điều này được gọi là giọt bắn. Các giọt có chứa vi rút có thể lây truyền từ mắt, mũi và cổ họng và dẫn đến việc nhiễm virus qua đường giọt bắn.

## 2 Phòng ngừa triệt để nguy cơ lây nhiễm khi tụ họp ăn uống

- Hãy hợp tác cùng thực hiện các “Quy tắc Kyoto” khi ăn uống ngoài tiệm

### <Quy tắc Kyoto>

- Đi ăn ở nơi có vách ngăn giữa các bàn và có thiết bị thông gió!
- Tuyệt đối đeo khẩu trang khi nói chuyện!
- Tuyệt đối khử trùng tay trước khi ăn và sau khi ra khỏi tiệm!
- Không nói chuyện lớn tiếng ở trong tiệm!
- Đi ăn với quy mô không quá 4 người, không quá 2h!

- Hạn chế những buổi tụ họp, tiệc tùng (ngoại trừ trường hợp là các thành viên trong gia đình)

- Hạn chế uống rượu bia bên ngoài
- Khi đi ăn ở ngoài, hãy ĂN MỘT MÌNH và ĂN TRONG IM LẶNG