

Shinshu -“Cuộc sống bình thường mới”- Phiên bản mùa đông

Điều quan trọng nhất là không để vi rút xâm nhập qua mắt, mũi, miệng.

Triệt để thực hiện các biện pháp cơ bản về phòng chống lây nhiễm (đeo khẩu trang, giữ khoảng cách với người khác, tránh 3 yếu tố về tập trung, không nói to), tự mình suy nghĩ và thực hiện các hoạt động phòng chống lây nhiễm, hãy cùng nhau vượt qua “mùa đông giá rét” của Shinshu một cách an toàn!

Một số biện pháp tham khảo

**Khi tổ chức
hội họp ăn
uống**

- Khi uống rượu thì nên uống ít người, trong thời gian ngắn, uống số lượng vừa phải, tránh uống rượu vào ban đêm.
- Không dùng chung đũa, cốc,...
- Xếp ghế ngồi lệch nhau
- Khi ăn uống tại cửa hàng phải tuân thủ hướng dẫn



**Cố gắng
thông gió**

- Thông gió thường xuyên bằng thiết bị thông gió
- Nếu không có thiết bị thông gió, hãy luôn mở hé cửa sổ để không khí lưu thông (nhiệt độ phòng nên từ 18°C trở lên).



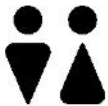
**Thực hiện
giữ ẩm**

- Thực hiện tăng độ ẩm bằng cách sử dụng máy tạo độ ẩm hoặc phơi quần áo đã giặt trong nhà. (Độ ẩm nên từ 40% trở lên)
- Thường xuyên lau dọn



**Những trường
hợp nguy
hiểm**

- Không đeo khẩu trang khi trò chuyện (Ví dụ về trường hợp bị lây nhiễm: Hát karaoke buổi trưa,...)
- Tình huống khi thư giãn hay có sự thay đổi môi trường như khi giải lao giữa giờ làm việc,...
- (Ví dụ về trường hợp bị lây nhiễm: Phòng nghỉ, khu vực hút thuốc, phòng thay đồ,...) Sinh hoạt chung trong không gian hẹp (Ví dụ về trường hợp bị lây nhiễm: Phòng ký túc xá, nhà vệ sinh chung,...)



~ Những việc mà mọi người cần suy nghĩ lúc này ~

- (1) Gần đây, do cho rằng “như vậy là ổn rồi” nên khoảng cách giữa bạn với mọi người có gần quá không?
- (2) Số lần bạn hoàn toàn quên việc khử khuẩn hoặc rửa tay có tăng lên không?
- (3) Bạn có nghĩ rằng nếu bạn khỏe mạnh thì sẽ không truyền bệnh cho người khác không?
- (4) Bạn có nghĩ rằng chỉ cần đeo khẩu trang thì việc thông gió và tạo độ ẩm là không cần thiết không?
- (5) Bạn có nghĩ rằng “Tôi khỏe” hay “người đó khỏe” không?