

Kính gửi toàn thể các  
cư dân trong tỉnh

## Gia hạn thực hiện các biện pháp trọng điểm để ngăn chặn sự lây nhiễm lan tràn v.v. Yêu cầu thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm!

Thời gian thực hiện các biện pháp trọng điểm để ngăn chặn sự lây nhiễm lan tràn v.v. đã được gia hạn đến ngày 6 tháng 3. Số người lây nhiễm mới ở trong tỉnh mặc dù đang có xu hướng giảm nhưng trung bình một tuần vẫn có hơn 4.000 người nhiễm và tỷ lệ sử dụng giường bệnh nặng ngày càng tăng. Đặc biệt, các ổ dịch đang bùng phát ở trường học, nhà trẻ, cơ sở cho người cao tuổi, cơ sở kinh doanh, v.v. gây lo ngại cho sự trì trệ của các chức năng xã hội cùng với quá tải về y tế. Để ngăn chặn sự lan rộng lây nhiễm và không chệch dịch ngay tức khắc, chúng tôi yêu cầu mỗi người dân trong tỉnh thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm dựa trên các đặc tính của biến chủng Omicron.

[Đặc trưng lây nhiễm biến chủng Omicron]

- Việc lây nhiễm chủ yếu là do hít phải các vi phân tử mang mầm bệnh ở những nơi có giọt bắn và thông gió kém.
- Trẻ em ngày càng dễ bị lây nhiễm, không chỉ lây nhiễm ở trường học, v.v. mà còn lan rộng trong gia đình khi mang nguồn bệnh về nhà.
- Đối với người cao tuổi đặc biệt là những người có bệnh nền, thì lây nhiễm chính là nguyên nhân khiến bệnh nền có chiều hướng xấu đi.

### 1. Triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm cơ bản

- Thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm cơ bản trong sinh hoạt hàng ngày như thông gió trong phòng định kỳ, đeo khẩu trang phù hợp, thường xuyên rửa tay, khử trùng tay và ngón tay, đảm bảo khoảng cách giữa người với người, 3 không hay zero mitsu - tránh 3 mặt (đóng kín, tập trung đông đúc, tiếp xúc gần) v.v.
- Ăn uống thì cơ bản ăn với số lượng ít người và không được nói chuyện, khi nói chuyện thì phải đeo khẩu trang triệt để (khuyến khích đeo khẩu trang y tế).
- Tránh dùng chung và sử dụng lại các vật dụng, thiết bị có dính giọt bắn, và phải khử trùng triệt để trước và sau khi sử dụng.
- Thực hiện triệt để các biện pháp chống lây nhiễm cho trẻ con tại nhà như rửa tay thường xuyên, khử trùng, thông khí, quản lý sức khỏe gia đình, v.v.

### 2. Tránh các hành động có nguy cơ lây nhiễm cao

- Hãy tránh những địa điểm và thời gian đông đúc nhất có thể, hoạt động với ít người.
- Những người cao tuổi hay người có bệnh nền, hãy giảm nguy cơ lây nhiễm cao bằng cách gặp gỡ với số lượng ít người mà mình thường hay gặp.
- Những cơ sở đông người sử dụng thì hãy thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm như điều chỉnh lượng người vào cửa, phổ biến việc đeo khẩu trang, lắp đặt thiết bị để ngăn ngừa giọt bắn, v.v.
- Trường hợp có các triệu chứng phát sốt, v.v. hãy hạn chế đi ra ngoài.

### 3. Tích cực tiêm vắc xin

- Cùng với việc tích cực tiêm vắc xin bổ sung, yêu cầu thực hiện triệt để các biện pháp phòng chống lây nhiễm cơ bản sau khi tiêm chủng.

## Các biện pháp ngăn chặn lây nhiễm dựa trên sự bùng phát ổ dịch

|  |   |
|--|---|
| <p>Trường học, v.v.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cơ bản hạn chế thực hiện các hoạt động giáo dục có nguy cơ lây nhiễm cao như trình diễn các nhạc cụ thổi như ống sáo, v.v. hay hợp xướng tiến hành cự ly ngắn ở trong phòng hay trong giờ học thể dục các em học sinh tập thể dục đồng đúc với nhau.</li> <li>○ Ngay cả trong giờ học thể dục nếu trong lúc không tập thể dục nên đeo khẩu trang trong khả năng có thể.</li> <li>○ Về hoạt động câu lạc bộ, mỗi trường cần tạm thời hạn chế tổ chức thi đấu luyện tập với trường khác và cả trại huấn luyện, v.v.</li> <li>○ Thực hiện hình thức học tập kết hợp việc đi học khác giờ nhau, chia lớp học thành nhóm và luân phiên nhau đi học, học trực tuyến dựa trên các giai đoạn phát triển, v.v.</li> </ul>   |
| <p>Nhà trẻ/nơi được chứng nhận giữ trẻ/Câu lạc bộ nhi đồng sau giờ học, v.v.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cùng với việc nhân viên và phụ huynh phải đeo khẩu trang triệt để thì nên khuyến khích những trẻ được đánh giá có khả năng đeo khẩu trang hợp lý từ tình trạng phát triển của trẻ, v.v. tạm thời đeo khẩu trang trong phạm vi có thể. <ul style="list-style-type: none"> <li>※ Chúng tôi không khuyến khích đeo khẩu trang cho trẻ em dưới 2 tuổi, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ phải chăm sóc cẩn trọng.</li> <li>※ Ngoài việc chú ý theo dõi những thay đổi về thể trạng của trẻ, không nhất thiết phải ép trẻ đeo nếu trẻ thấy không thoải mái hoặc khó đeo khẩu trang liên tục.</li> </ul> </li> <li>○ Thực hành chăm sóc trẻ theo cách không làm lây nhiễm lan rộng chẳng hạn như cùng với việc tránh các hoạt động có nguy cơ lây nhiễm cao thì chia thành các nhóm càng ít người trong khả năng có thể.</li> <li>○ Triệt để khử trùng kỹ lưỡng, v.v. cho các trường hợp dùng chung thiết bị chơi và đồ chơi.</li> <li>○ Hạn chế các sự kiện có đông người, tạm ngừng hoặc trì hoãn các sự kiện có phụ huynh, v.v. tham gia.</li> <li>○ Triệt để rửa tay, thực hiện triệt để như không cho các bàn đối mặt với nhau, v.v. trong phạm vi có thể.</li> <li>○ Tích cực thực hiện kiểm tra đối với nhân viên giữ trẻ là người tiếp xúc gần với người đã bị nhiễm để sớm hồi phục trở lại.</li> </ul> |
| <p>Cơ sở cho người cao tuổi, v.v.</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Triệt để thực hiện bằng cách sử dụng "Hướng dẫn thực hiện truyền nhiễm tại nơi chăm sóc điều dưỡng" và sử dụng các áp phích và danh sách kiểm tra lây nhiễm do tỉnh Hyogo tạo ra.</li> <li>○ Tăng cường hệ thống tại các cơ sở dành cho người cao tuổi, chẳng hạn như triệt để hơn nữa biện pháp lây nhiễm như phân chia tuyến chỉ dẫn bằng cách cử y tá được chứng nhận quản lý lây nhiễm.</li> <li>○ Triệt để quản lý thể trạng hàng ngày, kiểm tra thường xuyên hơn.</li> </ul>   |
| <p>Cơ sở kinh doanh</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Đặt mục tiêu trước hết là giảm số lượng nhân viên đi làm bằng cách vận dụng chế độ làm việc tại nhà (telework), v.v.</li> <li>○ Khi đi công tác đến các khu vực đã lây nhiễm, hãy thực hiện triệt để các biện pháp lây nhiễm cơ bản như đeo khẩu trang, v.v. và tránh các hành vi có nguy cơ lây nhiễm cao.</li> <li>○ Xúc tiến dự trữ các nguồn cung cấp cần thiết, v.v. thiết lập hệ thống, xác định hoạt động kinh doanh quan trọng, xác nhận kế hoạch liên tục kinh doanh (BCP) cho các ngành đời sống thiết yếu trong kinh doanh.</li> </ul>  |