

# Tạo ra nếp sống bình thường mới, trên cơ sở tự chủ thực hiện các biện pháp ngăn ngừa lây lan!

Tiếng Việt (ベトナム語)

Chúng ta sẽ có **bước ngoặt lớn** trong việc thực hiện các biện pháp ngăn ngừa lây lan bệnh truyền nhiễm Corona chủng mới **kể từ ngày 8 tháng 5, khi nó được liệt vào Nhóm 5 các loại bệnh truyền nhiễm**. Tôi xin được nói lời cảm ơn một lần nữa vì sự hợp tác của các bạn trong việc ngăn ngừa bệnh dịch lây lan trong suốt hơn 3 năm qua.

**Cùng với việc thay đổi phân loại**, các biện pháp ngăn ngừa lây lan cơ bản sẽ **được trao quyền quyết định và dựa trên phán đoán của từng cá nhân hoặc của đơn vị liên quan**. Mong rằng mọi người hãy cùng xây dựng nếp sống mới nỗ lực thực hiện các biện pháp ngăn ngừa lây lan cơ bản và dựa trên những quy tắc đã làm từ trước đến nay.

## 1. Tự chủ thực hiện các biện pháp ngăn ngừa lây lan và dựa trên những quy tắc đã làm từ trước đến nay

- Những **biện pháp ngăn ngừa lây lan cơ bản** trên cơ sở đặc điểm của dịch Corona chủng mới như: rửa tay, khử trùng tay và ngón tay, thông khí một cách hiệu quả, đeo khẩu trang thích hợp v.v. vẫn tiếp tục tỏ ra **hữu hiệu**.
- **Những người có triệu chứng như sốt, đau họng, v.v. hay những người dương tính với Corona chủng mới xin hãy hạn chế đi ra ngoài** để không lây sang những người xung quanh. Trường hợp bất khả kháng như khi đi khám bệnh v.v., xin hãy **đeo khẩu trang và tránh nơi đông người**. (Người bị dương tính thì 10 ngày kể từ ngày xuất hiện triệu chứng).
- Xin hãy **thực hiện các biện pháp ngăn ngừa lây lan như đeo khẩu trang, v.v. khi đi đến các cơ sở y tế, hiệu thuốc, cơ sở chăm sóc người cao tuổi, v.v.** để bảo vệ người cao tuổi hoặc người có bệnh nền, v.v.

## 2. Những người có nguy cơ trở nặng cao hoặc có triệu chứng nặng, hãy liên lạc, trao đổi trước rồi mới đến khám

- Những người có nguy cơ trở nặng cao hoặc có triệu chứng nặng, hãy **trao đổi trước với bác sĩ quen thăm khám hay Trung tâm tổng đài tư vấn sức khỏe mở 24 giờ**, hoặc tham khảo danh sách công khai các cơ sở y tế nhận thăm khám, xét nghiệm khi có triệu chứng sốt v.v., **liên lạc với những nơi đó trước rồi mới đến khám**. (Từ ngày 8 tháng 5 trở đi, ngoại trừ một phần ra thì chi phí thăm khám, v.v. sẽ do bệnh nhân tự chi trả)
- Hãy **chuẩn bị sẵn bộ kit tự xét nghiệm, các loại thuốc phòng bị thông thường, v.v.** để phòng khi đau ốm. Trường hợp nguy cơ trở nặng thấp hoặc triệu chứng nhẹ, xin hãy hợp tác bằng việc **tự chăm sóc và quản lý sức khỏe bản thân**.
- **Những người có nguy cơ trở nặng cao**, xin hãy suy nghĩ về việc **tích cực tiêm vắc-xin** tại các hội trường tiêm chủng của tỉnh (dự định vào tháng 6)
- Kể từ sau ngày 8 tháng 5, **thời gian tự chăm sóc, tỉnh dưỡng** sẽ được giao cho các cá nhân, đơn vị tự chủ phán đoán và quyết định, nhưng đại khái sẽ rơi vào khoảng **5 ngày kể từ ngày xuất hiện triệu chứng**.