

# CÁCH PHÒNG CHỐNG VI-RÚT CORONA CHỦNG MỚI

## Bệnh truyền nhiễm do vi-rút Corona chủng mới là gì?

Là một loại vi-rút cảm lạnh. **Đặc trưng của bệnh là rất nhiều người mắc phải đều sốt, đau họng, ho kéo dài (trên dưới 1 tuần), và cơ thể mệt mỏi.** Thời gian ủ bệnh từ lúc nhiễm đến lúc phát bệnh có thể kéo dài từ 1 đến 12,5 ngày (thường là từ 5 đến 6 ngày)

Vi-rút Corona chủng mới được cho là lây nhiễm qua đường giọt bắn và qua tiếp xúc trực tiếp.

Lây nhiễm qua đường giọt bắn	Là loại lây nhiễm do người lành bệnh tiếp xúc hay hít phải (qua đường mũi hoặc miệng) các giọt bắn như dịch nhầy, nước bọt có chứa vi-rút được phát tán ra ngoài khi người nhiễm bệnh hắt xì, ho, v.v...
Lây nhiễm do tiếp xúc trực tiếp	Người nhiễm bệnh dùng tay đã che miệng khi hắt xì hay ho chạm vào các vật dụng xung quanh sẽ khiến vi-rút bám lại trên vật đó. Khi người lành chạm vào những vật dụng trên, vi-rút sẽ bám vào tay họ. Khi tay tiếp xúc với miệng hay mũi, vi-rút sẽ thâm nhập vào cơ thể thông qua niêm mạc.

Cần hết sức cẩn thận do đã xác nhận có những trường hợp bệnh biến chứng nặng trở thành viêm phổi và dẫn đến tử vong. Đặc biệt, người cao tuổi và người có bệnh nền dễ có khả năng bị chuyển biến nặng hơn.

## Những lưu ý trong sinh hoạt thường ngày

Trước hết, việc rửa tay là rất quan trọng. Hãy rửa tay thường xuyên bằng xà phòng hoặc dung dịch rửa tay sát khuẩn sau khi từ bên ngoài về nhà, trước và sau khi nấu ăn, và trước các bữa ăn, v.v...

Đối với bệnh nhân có triệu chứng ho, việc dùng tay để che miệng khi hắt xì, ho sẽ tạo điều kiện để vi-rút bám ở tay dịch chuyển qua các đồ vật xung quanh như tay nắm cửa, v.v... và xâm nhập vào người lành khi người đó chạm trực tiếp vào các đồ vật này. Vì vậy, khi có triệu chứng ho, hãy đeo khẩu trang. Nếu không có khẩu trang, hãy sử dụng giấy ăn hoặc tay áo để che miệng khi ho.

Người có bệnh mạn tính và người cao tuổi cần đặc biệt cẩn thận hơn, tránh xa những nơi đông người nhất có thể.

### **Hãy nghỉ học, nghỉ làm nếu đang sốt hoặc có các triệu chứng cảm lạnh khác**

Hãy đo và ghi lại nhiệt độ cơ thể hàng ngày nếu thấy có các triệu chứng cảm lạnh như sốt, ho, v.v...

## Các đối tượng cần đặc biệt chú ý

Các đối tượng có những triệu chứng sau cần liên lạc với “Trung tâm tư vấn dành cho người hồi hương và người đã qua tiếp xúc với bệnh nhân COVID19” để được tư vấn.

Có các triệu chứng cảm lạnh hay sốt trên 37.5 độ liên tiếp từ 4 ngày trở lên.  
(Bao gồm cả các bệnh nhân phải uống thuốc hạ sốt liên tục)

Cơ thể mệt mỏi và cảm thấy khó thở

**\*Đối với người cao tuổi và người có bệnh nền, vui lòng liên lạc khi có các triệu chứng trên kéo dài trong 2 ngày liên tiếp**

Trung tâm sẽ cần bạn cung cấp các thông tin về tình trạng bệnh. Trong trường hợp cần thiết, sẽ giới thiệu bạn đến các cơ sở y tế chuyên ngành “Trung tâm ngoại trú dành cho người hồi hương và người đã qua tiếp xúc với bệnh nhân COVID19”

<b>[Trung tâm tư vấn dành cho người hồi hương và người có qua tiếp xúc với bệnh nhân COVID19]</b>	<b>Số điện thoại</b>	<b>Giờ làm việc</b>
Trung tâm Y tế Cộng đồng Sapporo (Trung tâm Cứu trợ khẩn cấp Sapporo)	011-272-7119 (#7119)	24 giờ
Trung tâm Y tế Cộng đồng Asahikawa	0166-25-9848	8:45 - 17:15 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
Trung tâm Y tế Cộng đồng Hakodate	0138-32-1547	8:45 - 19:00 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
Trung tâm Y tế Cộng đồng Otaru	0134-22-3110	8:50 - 17:20 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
*Với các đối tượng sống ở ngoài các khu vực nêu trên		
Trung tâm Y tế Cộng đồng Hokkaido	Tham khảo bên dưới	8:45 - 17:30 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
Cục An toàn Y tế, Sở Y tế và Phúc lợi Hokkaido *Đang xem xét mở cửa 24 giờ. Sẽ thông báo lại sau.	011-204-5020	17:30 - 21:00 Từ thứ Hai đến thứ Sáu 9:00 - 21:00 Ngày lễ, thứ Bảy và Chủ nhật

## Các thắc mắc chung vui lòng liên lạc các số dưới đây

Ngoài các trường hợp nói trên, nếu bạn lo lắng về các triệu chứng của bản thân, vui lòng liên hệ với các quầy tư vấn sau để được hỗ trợ.

<b>Quầy tư vấn</b>	<b>Số điện thoại</b>	<b>Giờ làm việc</b>
Quầy tư vấn của Bộ Y tế, Phúc lợi và Lao động	0120-56-5653 (Miễn phí)	9:00 - 21:00 (Bao gồm thứ Bảy, Chủ nhật và ngày lễ)
Trung tâm Y tế Cộng đồng Sapporo (Quầy tư vấn tổng hợp cho Vi-rút Corona chủng mới)	011-632-4567	9:00 - 21:00 (Bao gồm thứ Bảy, Chủ nhật và ngày lễ)
Trung tâm Y tế Cộng đồng Asahikawa	0166-25-9848	8:45 - 17:15 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
Trung tâm Y tế Cộng đồng Hakodate	0138-32-1547	8:45 - 17:30 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
Trung tâm Y tế Cộng đồng Otaru	0134-22-3110	8:45 - 17:20 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
*Với đối tượng sinh sống ngoài các khu vực nêu trên		
Trung tâm y tế cộng đồng Hokkaido	※ Tham khảo bên dưới	8:45 - 17:30 Từ thứ Hai đến thứ Sáu
Sở Y tế và Phúc lợi Hokkaido Phòng Y tế và An toàn Cộng đồng .	011-204-5020	17:30 - 21:00 Từ thứ Hai đến thứ Sáu 9:00 - 21:00 Các ngày lễ, thứ Bảy, Chủ nhật

(Danh sách các Trung tâm Y tế Cộng đồng Hokkaido) \*Truy cập thông qua đường dẫn bên dưới hoặc mã QR

<http://www.pref.hokkaido.lg.jp/hf/kth/kak/tkh/hokensho/hokensho.htm>

