

感染拡大防止のために (ベトナム語)

● 感染予防と拡大防止に努めましょう。

○ 個人が行う予防対策

外から帰ったら手洗いに努める。

室内の適度な湿度、換気に努める。

規則正しい生活を送り、休養を十分にとる。

バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつける。

○ 「咳エチケット」による感染拡大の防止対策

せき、くしゃみの症状があるときはマスクをする

せき、くしゃみをするときは口と鼻をティッシュなどで覆う

● **Nỗ lực ngăn ngừa lan rộng và đề phòng lây nhiễm**

Cách đề phòng đối với cá nhân

- Từ ngoài trở về thì nên rửa tay.

- Nên thông gió để trong phòng có được độ ẩm thích hợp.

- Nên có nếp sống đúng nguyên tắc, nghỉ ngơi đầy đủ.

- Nên chú ý ăn uống cân bằng dinh dưỡng và uống nước đầy đủ.

○ Cách ngăn chặn không cho lây nhiễm lan rộng là [Khi ho phải che miệng]

- Khi có triệu chứng ho hay hắt xì thì nên đeo khẩu trang.

- Khi bị ho hay hắt xì nên lấy khăn giấy che miệng và mũi.