

## Khi nghi ngờ bị nhiễm virút corona chủng mới (COVID-19), tôi phải làm sao?

Để bảo vệ bản thân và gia đình, chúng ta cần có hành động đúng đắn.

### 1. Khi bị sốt, ho,... giống như cảm lạnh

- Nếu có thể, đừng đi ra ngoài. Nghỉ học hoặc nghỉ làm.
- Hàng ngày đo thân nhiệt và ghi chép lại.
- Những người sống cùng nhà với bạn cũng cần đo thân nhiệt và chú ý đến sức khỏe. Nếu có thể, đừng đi ra ngoài.

### 2. Khi muốn biết có phải là đã mắc COVID-19 hay không,

Hãy xin tư vấn qua điện thoại.

Bác sĩ hay người có chuyên môn sẽ quyết định xem bạn có cần thiết làm xét nghiệm hay không, cũng như hướng dẫn nơi làm xét nghiệm.

Nếu bạn thuộc các trường hợp dưới đây, vui lòng **lập tức** điện thoại cho chúng tôi.

- (1) Sốt cao. Hô hấp khó khăn. Vô cùng mệt mỏi.
- (2) Khi bạn thuộc một trong các trường hợp sau đây và nghi ngờ mình bị cảm hay mắc COVID-19:
- Cao tuổi
  - Đang điều trị bệnh kinh niên khác ở bệnh viện.
- Ví dụ: Người mắc bệnh tiểu đường, bệnh suy tim, các bệnh về đường hô hấp.  
Người đang chạy thận nhân tạo.  
Người đang dùng thuốc ức chế miễn dịch hay thuốc kháng ung thư.
- Đang mang thai.
  - Có trẻ nhỏ.
- (3) Không thuộc trường hợp (1) (2) nhưng bị ho và sốt kéo dài.  
Phải liên tục uống thuốc hạ sốt, giảm đau.

### Nơi tư vấn qua điện thoại

- Trung tâm tư vấn ở khu vực nơi sinh sống  
<https://www.c19.mhlw.go.jp/area-jp.html>  
\*Tên gọi của trung tâm và ngôn ngữ có thể tư vấn sẽ khác nhau tùy theo khu vực.
- Bệnh viện, cơ sở y tế mà bạn thường đến khám chữa bệnh.
- Quầy tư vấn nơi bạn có thể nói chuyện bằng ngôn ngữ mình hiểu rõ  
Danh sách bằng tiếng Nhật:  
[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)  
Danh sách bằng tiếng Anh:  
<http://www.clair.or.jp/e/multiculture/tagengo/consultation-centers.html>

### 3. Khi đến bệnh viện hay nơi làm xét nghiệm

• **Trước tiên hãy xin tư vấn qua điện thoại**, sau đó đến đúng bệnh viện hay trung tâm bảo vệ sức khỏe được chỉ định.

- Nhất thiết phải đeo khẩu trang.
- Nếu có thể, tránh đi xe điện hoặc xe buýt.
- Khi đến bệnh viện hay trung tâm bảo vệ sức khỏe thì không được vào bên trong toà nhà ngay.

(Từ bên ngoài toà nhà, hãy gọi điện thoại hoặc nói qua máy nội bộ để được hướng dẫn nên làm thế nào)

- Giữ "phép lịch sự khi ho".

(Khi ho hay hắt hơi, hãy dùng khẩu trang, khăn tay, khăn giấy hay tay áo,... để che mũi và miệng)

- Rửa và khử trùng tay và ngón tay thật kĩ.

### 4. Khi ở nhà

Nếu có thể, đừng đi ra khỏi phòng riêng.

Hãy cùng với người sống cùng nhà với bạn tuân thủ theo những điều sau:

- Ở những phòng riêng biệt.

Khi ở cùng phòng thì phải giữ khoảng cách.

(Ví dụ: Cách xa nhau 2 mét.

Ngăn phòng bằng vật chắn hay rèm cửa.

(Khi chỉ có 1 phòng ngủ thì nằm đầu và chân ngược hướng với người bên cạnh.)

- Nếu có thể, chỉ để một người chăm sóc cho bạn.

Không nhờ người đang mang thai hay người đang có bệnh chăm sóc bạn.

- Tất cả mọi người đeo khẩu trang. Giữ "phép lịch sự khi ho".

- Rửa và khử trùng tay và ngón tay thật kĩ.

- Làm không khí thông thoáng (mở cửa phòng để không khí lưu thông ít nhất 2 lần trong một tiếng đồng hồ)

- Khử trùng nơi mọi người sử dụng và chạm vào. (Ví dụ: toilet, phòng tắm, tay nắm cửa,...)

- Không dùng chung 1 khăn tắm hay chung chén đĩa.

(Khi giặt rửa thì có thể giặt rửa chung với phần của mọi người)

- Giặt sạch quần áo bẩn, khăn tắm, ga trải giường. Người giặt cần đeo găng tay và khẩu trang.

- Rác thì không được chạm vào mà bỏ vào bao rác, cột chặt rồi mới vứt.



Tham khảo - Dẫn nguồn (Tính đến thời điểm ngày 12 tháng 11 năm 2020)

「COVID-19 について色々な国の言葉で説明します」(厚生労働省)

<https://www.covid19-info.jp/>

「新型コロナウイルスに関する Q&A (一般の方向け)」(厚生労働省・日本語)

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_ga\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00001.html)

「ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと  
～8つのポイント～」(厚生労働省・日本語 PDF)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000601721.pdf>

「新型コロナウイルスなどの感染症対策のためのご家庭でのごみの捨て方  
～家庭ごみを出すときに心がける5つのこと～」(環境省)

・日本語 PDF

[https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp\\_contr/infection/leaflet6.pdf](https://www.env.go.jp/recycle/waste/sp_contr/infection/leaflet6.pdf)

・英語 PDF

[https://www.env.go.jp/saigai/novel\\_coronavirus\\_2020/covid-19\\_waste\\_disposal\\_en.pdf](https://www.env.go.jp/saigai/novel_coronavirus_2020/covid-19_waste_disposal_en.pdf)

「『新型コロナウイルス感染症について』多言語テンプレート」

(一般財団法人 自治体国際化協会)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool\\_library/tools/114526.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/tools/114526.html)