ベトナム語

Cách thức cuộc sống mới

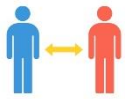
Chúng tôi xin phép tóm tắt lại "Cách thức cuộc sống mới" mà nhà nước đã công bố.

Trong đó có viết những điều cần chú ý trong cuộc sống để bệnh do virus Corona chủng mới gây nên không lây lan.

Xin hãy tham khảo để không bị lây và tránh lây cho người khác.

(* Tùy vào tình hình từ nay về sau, nội dung có thể sẽ có thay đổi)

(1) Những điều quan trọng để phòng tránh lây nhiễm



1. Tránh xa người khác

(Cách xa khoảng 2m!)

2. Đeo khẩu trang. (Dù có bị bệnh hay không cũng phải đeo!)

* Khi trời nóng, có thể tháo khẩu trang ra để tránh bị say nắng (Khi ở bên ngoài và không có ai ở gần đó)

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/

3. Rửa tay và mặt ngay sau khi trở về nhà

(Dùng xà phòng rửa tay khoảng 30 giây rồi xả nước)

4. Tuân thủ phép lịch sự khi ho.

* Phép lịch sự khi ho: Khi ho hoặc hắt xì, phải có khẩu trang, hoặc dùng khăn tay, khăn giấy (tissue), dùng ống tay áo để che mũi và miệng.

5. Thường xuyên thông khí.

* Kể cả lúc bật điều hòa cũng phải thường xuyên thông khí.

6. Không đến những nơi hội đủ 3 điều sau cùng một lúc.

✧ Có đông người.

✧ Khoảng cách giữa mọi người gần nhau.

✧ Không thể thông khí.

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/

FACIL

(2) Khi đi ra ngoài, cần phải chú ý những điều sau

- ✧ Khi thấy cơ thể không được khỏe thì không nên ra ngoài.
- ✧ Khi bệnh do virus Corona chủng mới gây nên đang lây lan ở khu vực mình đang sống thì không nên đi đến những nơi xa.
- ✧ Không đi đến những khu vực mà bệnh do virus Corona chủng mới gây nên đang lây lan.
- ✧ Ghi ghép lại việc mình đã gặp ai, gặp ở đâu. (Để biết nguồn lây khi bị nhiễm bệnh)
- ✧ Sử dụng "Ứng dụng xác nhận tiếp xúc gần (COCOA)". (Có thể biết mình có ở gần người đã nhiễm bệnh do virus Corona chủng mới gây nên hay không).

(3) Những lúc như sau thì nên làm gì cho thích hợp?

Khi đi mua sắm

- ✧ **Đi đến cửa hàng một mình hoặc đi 2 người. Đi vào lúc vắng người.**
- ✧ **Không dùng tiền mặt, nên dùng tiền điện tử.**
- ✧ **Quyết định sẽ mua gì trước khi đến cửa hàng. Sau khi mua xong thì về luôn.**
- ✧ **Cố gắng tránh sờ vào đồ được bày bán.**
- ✧ **Khi xếp hàng ở quầy tính tiền, đứng cách xa người phía trước.**
- ✧ **Có thể sử dụng hình thức mua hàng qua mạng.**

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/

Khi vui chơi, hoạt động thể thao

✧ Ra công viên chơi vào lúc vắng người. Sử dụng nơi có ít người.

✧ Nên đi bộ thể dục một mình hoặc đi 2 người.

✧ Khi đi ngang qua người khác, cố gắng cách xa người ta.

✧ Khi đến quán ăn thì nên đặt hẹn trước.

✧ Không bên ở trong phòng hẹp trong khoảng thời gian dài.

✧ Nên xem video để phục vụ cho việc vận động trong nhà.

✧ Khi hát hoặc cổ vũ, nên đứng cách xa người khác.

(Có thể sử dụng hình thức xem hòa nhạc hoặc xem các giải đấu thể thao qua mạng).

Khi lên tàu hoặc bus

✧ Cố gắng để không nói chuyện với người khác.

✧ Không đi vào lúc đông người.

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/

FACIL

Khi ăn uống

- ✧ Mua mang về hoặc sử dụng hình thức giao hàng tận nhà (hình thức giao đồ ăn đến tận nhà).
- ✧ Mỗi người sử dụng bát đĩa riêng của mình.
- ✧ Khi ngồi thì không ngồi đối diện mà ngồi xếp hàng ngang với nhau.
- ✧ Cố gắng tránh nói chuyện với người khác.
- ✧ Không sử dụng cốc uống chung.

Trong công việc

- ✧ Sử dụng hình thức làm việc từ xa. Giảm số lượng người có mặt ở công ty.
- ✧ Thay đổi thời gian đến công ty và về nhà. (Để tránh tình trạng tàu đông nghẹt người).
- ✧ Ở công ty, giữ khoảng cách với người khác.
- ✧ Hội họp nên tiến hành qua mạng.
- ✧ Khi cần phải gặp nhau để họp thì nên đeo khẩu trang. Và nhớ thông khí.

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO 法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/
FACIL

Tham khảo – Nguồn

Ví dụ thực tiễn “Hình thức cuộc sống mới” (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi, tiếng Nhật)
https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000641743.pdf
“Cách thức cuộc sống mới” (Bộ Tư pháp, tiếng Nhật đơn giản)
http://www.moj.go.jp/content/001319945.pdf

「イラストAC」より「ぶらお」さん

https://bit.ly/33tvjdt

新型コロナウイルス感染下における
外国にルーツがある人々への支援活動応援助成
三菱財団 × 中央共同募金会

原稿作成・翻訳：NPO法人 多言語センターFACIL
https://tcc117.jp/facil/