

Đề phòng chống Dịch Virus Corona

■Triệu chứng nhiễm Dịch Virus Corona

Có đặc điểm là Phát sốt, Đau cổ họng, đa phần là Ho sẽ bị kéo dài (trước sau một tuần). Phần đông mọi người sẽ nói là cảm thấy Đừ người (mệt mỏi).

Mặc dù đã bị lên nhiễm, đa số là triệu chứng bị nhẹ hoặc nhiều trường hợp được khỏi (hết) bệnh. So với bệnh cảm cúm theo mùa thì tỷ lệ trở nên bị nặng thêm rất là cao. Một khi đã bị nặng thì lúc đó sẽ bị chuyển sang viêm phổi, và cũng được xác nhận có nhiều trường hợp đã bị tử vong. Vì thế chúng ta cần phải chú ý thêm.

Theo dự đoán, đặc biệt là những người cao niên và những người đã có mang bệnh khác sẵn trong người thì có khả năng dễ bị nặng thêm. Dịch Virus Corona có thể lây nhiễm qua Phi mát (hắt hơi, ho) và nhiễm qua Tiếp xúc (sờ v.v.). Theo được biết Dịch Virus Corona sẽ không lây nhiễm qua không khí, tuy vậy chúng ta hãy nên chú ý khi ở những nơi bị đóng kín và khi nói chuyện với khoảng cách gần ở nơi đông người.

Nhiễm qua phi mát	Phi mát (hắt hơi, ho, nước bọt miếng) của người bị nhiễm sẽ bị phun ra cùng Virus, sau đó người khác sẽ bị lây nhiễm vì đã hít Virus đó vào trong phổi qua đường mũi và miệng.
Nhiễm qua tiếp xúc	Sau khi người bị nhiễm đã dùng tay để che miệng khi hắt hơi, rồi cũng dùng tay đó để sờ vào những những vật xung quanh, lúc đó Virus sẽ bám theo những nơi mà người bị nhiễm đã sờ vào. Đến khi người khác đã dùng tay sờ vào những nơi đó thì Virus cũng sẽ bám theo tay, rồi khi người khác dùng tay đó để sờ vào Mũi và Miệng thì lúc đó sẽ bị lây nhiễm qua màng nhầy.

■Những việc cần lưu ý trong sinh hoạt hàng ngày

Trước tiên quan trọng nhất là việc **Rửa tay**. Sau khi về đến nhà, trước và sau khi nấu ăn và trước khi ăn uống thì hãy nên thường xuyên dùng Xà phòng và nước Sát trùng Alcohol để rửa tay.

Và xin nhớ rằng hãy giữ **Lịch Sự khi Ho**

Những ai có Triệu chứng Ho v.v., và nếu đã dùng tay để che miệng thì Virus cũng có thể đã bám theo những nơi mà tay của người ho đã sờ vào. Do đó cũng có thể lây qua cho người khác bằng những nơi như là tay cầm của cánh cửa v.v.

Người nào đang có mang bệnh khác, hoặc người lớn tuổi thì càng phải thận trọng hơn và hãy **tránh xa những nơi công cộng đông người**.

✓ **Khi cảm thấy có triệu chứng sốt và bị cảm cúm, thì hãy nên nghỉ học và nghỉ làm.**

✓ Khi cảm thấy có triệu chứng sốt và bị cảm cúm, thì hãy đo nhiệt độ cơ thể và ghi lại mỗi ngày.

■ Những người như sau thì hãy nên chú ý

Ít nhất những người nào có triệu chứng như sau thì hãy nên liên lạc đến 「Trung tâm tư vấn dành cho người về nước và người đã có tiếp xúc」 để được tư vấn.

✓ Có trường hợp như cảm thấy khó thở (hô hấp khó khăn), rất là mệt mỏi (cảm giác mệt) , và có triệu chứng bị sốt cao.

✓ Những ai(※) có thể trở nên bị nặng hơn, trường hợp phát sốt và ho v.v. triệu chứng như bị cảm cúm nhẹ so với thông thường.

※Người lớn tuổi, mang bệnh tiểu đường, mang bệnh tim, Theo căn bản là những ai đang mang bệnh liên quan đến đường hô hấp (COVP) v.v. và đang cần lọc máu theo định kỳ, đang uống thuốc kèm chế miễn dịch và uống thuốc chống ung thư.

✓ Ngoài những người đã nêu bên trên ra, trường hợp có triệu chứng cảm cúm nhẹ so sánh với thông thường và đang bị kéo dài.

(Nếu triệu chứng cứ kéo dài mãi hơn 4 ngày thì phải nên đến trung tâm để được nhận tư vấn. Triệu chứng nặng hay nhẹ tùy theo mỗi người, cho nên khi cảm thấy mình bị nặng thì nên phải đi nhận tư vấn ngay tức khắc. Kể cả những ai đang phải dùng thuốc để hạ sốt)

Sau kết quả của việc tư vấn của trung tâm, nếu trường hợp có bị nghi là có khả năng bị nhiễm Corona Virus thì sẽ được giới thiệu đến nơi khám bệnh chuyên môn dành cho 「Người về nước và người đã có tiếp xúc」 Nhớ là phải đeo khẩu trang và tránh sử dụng giao thông công cộng khi đi khám bệnh.

「Trung tâm tư vấn dành cho người về nước và người đã có tiếp xúc」 đã được đặt ở các tỉnh toàn nước Nhật . Muốn biết thêm chi tiết, xin hãy vào trang mạng Internet dưới đây.

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html