

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý ĐỂ PHÒNG NGỪA LÂY NHIỄM VIRUT CORONA CHỪNG MỚI.

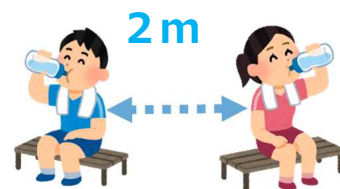
TRƯỚC KHI ĐI LÀM

- Đo nhiệt độ bằng nhiệt kế, nếu cơ thể có các triệu chứng khác với bình thường như là ① sốt trên 37.5°C , ② có triệu chứng bị cảm như cơ thể uể oải thì hãy liên lạc với người hướng dẫn đời sống hoặc người hướng dẫn thực tập kỹ năng.



KHI RA NGOÀI

- Nếu tình trạng sức khỏe không tốt thì không nên ra ngoài.
- Khi ra ngoài thì phải mang khẩu trang. Những ngày trời nóng thì chú ý tránh bị cảm nắng, khi ở ngoài trời nếu cách xa người khác 2m hãy cởi khẩu trang ra.



TỪ BÊN NGOÀI TRỞ VỀ

- Rửa tay thật kỹ bằng xà phòng.
Sử dụng khăn riêng của mình.
- Khi vứt khẩu trang, khăn ướt, bao tay... đã qua sử dụng thì phải buộc miệng túi rác thật chặt rồi vứt để người khác không chạm vào.



KHI SỐNG CHUNG VỚI NGƯỜI KHÁC

- Cố gắng giữ khoảng cách với người khác (2 mét) ngay cả khi ở trong nhà.
- Khi nói chuyện với nhau thì phải mang khẩu trang, cố gắng không nói lớn tiếng.
- Sau khi ho, hắt hơi thì phải rửa tay.
Sử dụng khăn riêng của mình.
- 1 tiếng mở cửa 2 lần để lưu thông khí.
- Những đồ dùng chung với người khác như điều khiển từ xa, tủ lạnh, công tắc điện, máy sấy tóc... thì sau khi sử dụng phải khử trùng.
- Sau khi sử dụng toilet thì phải đóng nắp, xả nước.

【 KHI ĂN 】

- Trước và sau khi ăn xong phải rửa tay. Sử dụng khăn riêng của mình.
- Khi ăn thì cố gắng ngồi theo hàng ngang.
- Khi ăn thì phải chuẩn bị đĩa riêng từng người.



KHI SỐNG CHUNG VỚI NGƯỜI KHÁC

【KHI TẮM】

- Sử dụng khăn tắm riêng của mình.
- Sử dụng bồn tắm theo thứ tự, từng người một.

【KHI NGỦ】

- Nếu ngủ cùng với người khác trong cùng một phòng thì cố gắng nằm ngủ cách xa nhau ra.

CHÚ Ý TRÁNH BỊ CẢM NẮNG

- Để tránh bị cảm nắng thì nên thường xuyên mở cửa sổ để lưu thông khí. Thường xuyên điều chỉnh cài đặt nhiệt độ của điều hoà để tránh nóng.
- Khi nhiệt độ, độ ẩm cao nếu giữ khoảng cách với người khác (2 mét) khi ở ngoài trời thì có thể cởi khẩu trang ra.
- Khi mang khẩu trang thì tránh hoạt động mạnh, ở những nơi cách xa với những người xung quanh thì có thể tạm thời tháo khẩu trang và nghỉ ngơi.
- Uống nước ngay cả khi không khát nước (1 ngày 1.2 lít).
- Khi có cảm giác buồn nôn, chóng mặt thì lập tức thông báo với người hướng dẫn đời sống hoặc người hướng dẫn thực tập kĩ năng. Làm mát cho cơ thể, uống đủ nước. Nếu tình trạng sức khoẻ không tốt thì hãy nghỉ ngơi ở nhà.



※ Nếu muốn biết thêm chi tiết thì hãy xem trang web bên dưới.

- Về phòng tránh lây nhiễm virus corona chủng mới.
http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html
- Về phòng tránh cảm nắng
<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Bộ Y Tế, Lao Động và
Phúc Lợi xã hội HP
Trang chủ

Cơ quan tiếp nhận thực tập sinh
nước ngoài HP
Trang chủ



厚生労働省（こうせいろうどうしょう）・法務省出入国在留管理庁（ほうむしょうしゅつにゆうこくざいりゅうかんにちょう）

外国人技能実習機構（がいこくじんぎのうじっしゅうきこう）

LL020827開海01