

Kính gửi đến các em thực tập sinh

## Những điểm cần lưu ý để phòng chống cảm nhiễm Virút Côrona

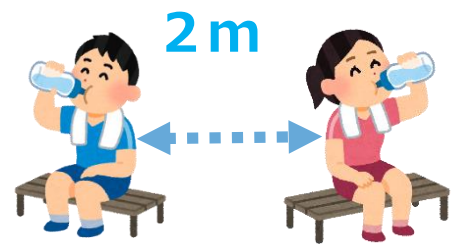
### Trước khi đi làm

• Hãy sử dụng ống nhiệt kế để đo nhiệt độ cơ thể trước khi đi làm. ① Có nhiệt độ trên 37.5°C, ② Có triệu chứng mệt mỏi giống như đang bị cảm cúm hoặc sốt v.v., trường hợp nếu cảm thấy sức khỏe của mình có khác thường so với mọi hôm, thì hãy liên lạc đến người quản lý Thực Tập Sinh của công ty và đến người quản lý Thực Tập Sinh của nghiệp đoàn.



### Khi đi ra ngoài

- Khi cảm thấy không được khỏe thì không nên đi ra ngoài.
- Hãy mang khẩu trang khi ra ngoài. Thời tiết hôm nào cảm thấy oi bức, chúng ta hãy cẩn thận với việc bị cảm nắng. Khi đang ở bên ngoài và có thể giữ được khoảng cách (2m) với người khác thì chúng ta hãy nên tháo khẩu trang.



### Khi về từ bên ngoài

- Hãy rửa tay bằng xà phòng cho thật kỹ lưỡng. Hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- Khi vứt bỏ khẩu trang, khăn giấy, bao tay, thì hãy bỏ vào túi nilon rác và buộc cho thật chặt miệng túi rác lại rồi hãy mang đi vứt để tránh cho người khác sờ phải.



### Khi sống cùng người khác

- Khi ở trong nhà, chúng ta cũng cần phải giữ khoảng cách (2m) với người khác.
- Khi nói chuyện, nên đeo khẩu trang và giữ âm thanh giọng nói của mình được vừa phải.
- Hãy rửa tay kỹ lưỡng sau khi bị ho và hắt hơi, Hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- Hãy mở cửa sổ, để thay đổi không khí trong phòng, khoảng 2 lần trong 1 tiếng đồng hồ.
- Hãy sát trùng những đồ vật có người khác dùng chung (điều khiển máy, tủ lạnh, công tắc điện, máy sấy tóc) sau khi bạn đã dùng.
- Hãy đóng nắp bồn cầu rồi xả nước sau khi đã sử dụng.

#### **[Khi ăn cơm]**

- Hãy rửa tay thật kỹ lưỡng trước và sau khi ăn cơm. Và hãy sử dụng khăn tay riêng của mình.
- Nếu có khả năng thì nên hãy ngồi ngang cạnh nhau khi ăn cơm.
- Hãy chuẩn bị cho mỗi người mỗi đĩa riêng khi ăn cơm.



## Khi sống cùng người khác

### 【Khi đi tắm】

- Hãy sử dụng khăn tắm riêng của mình.
- Hãy sử dụng phòng tắm theo tuần tự.

### 【Khi đi ngủ】

- Nếu có khả năng thì nên giữ khoảng cách xa với nhau khi ngủ cùng phòng với người khác.
- Nếu có khả năng thì hãy nên ngủ kiểu quay đầu nghịch hướng với nhau.

## Hãy thận trọng với triệu chứng cảm nắng

- Để phòng chống triệu chứng cảm nắng, hãy mở cửa sổ để thay đổi không khí trong phòng. Hãy điều chỉnh nhiệt độ trong phòng thường xuyên để tránh việc bị nóng oi bức.
- Khi ở bên ngoài trong lúc nhiệt độ và độ ẩm cao, đồng thời hãy nên tháo khẩu trang khi giữ được khoảng cách (2m) với người khác .
- Hãy tránh việc vận động quá sức khi mang khẩu trang, và khi giữ được khoảng cách được với người xung quanh, ta hãy nên tháo khẩu trang ra để tạm nghỉ ngơi.
- Mặc dù cảm thấy chưa bị khát nước, nhưng ta vẫn nên uống nước thường xuyên (một ngày khoảng 1, 2 lít nước).
- Khi cảm thấy mệt mỏi (buồn nôn), chóng mặt thì hãy nên liên lạc đến cho người quản lý Thực Tập Sinh của công ty và đến người quản lý Thực Tập Sinh của nghiệp đoàn. Nên làm cho cơ thể mát hơn và cũng nên uống nước thường xuyên vào. Khi cảm thấy người không được khỏe thì nên ở nhà để nghỉ ngơi.



※ Muốn biết thêm chi, xin hãy vào tham khảo trang nhà dưới đây.

### ■ Về phương pháp phòng chống triệu chứng cảm nhiễm Cờnôna

[http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00046.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00046.html)

### ■ Về phương pháp phòng chống triệu chứng cảm nắng

<https://www.otit.go.jp/heatstroke/>

Trang nhà Bộ lao động  
an sinh xã hội Nhật Bản



Trang nhà  
Cơ quan quản lý  
Thực tập sinh người ngoại quốc



Bộ lao động an sinh xã hội Nhật Bản • Cục quản lý xuất nhập cảnh • Cơ quan quản lý  
Thực tập sinh người ngoại quốc

LL020827開海01