

Tôi bảo vệ bạn, Bạn bảo vệ tôi.

Tập trung ý thức vào việc từ cố gắng

「không bị nhiễm」 thành 「không đi lây nhiễm」

Đặt mình vào tình huống 「bản thân đang bị nhiễm (không triệu chứng)」
Mục đích 「hành động sao cho không lây nhiễm cho bất kì ai」

**Nạp đủ dinh dưỡng,
ngủ đủ giấc,
cười nhiều lên!**

Kiến thức cơ bản về virus

Virus sẽ đi ra ngoài thông qua ho/ nước bọt/ hơi thở
Nếu ho/ nước bọt bắt vào đối phương thì sẽ lây nhiễm
cho người đó. Tuy nhiên, điều đó hầu như có thể phòng
tránh được bằng khẩu trang của người đang bị nhiễm.
không bị lây nhiễm chỉ bằng hơi thở thông thường.

**Nếu thiếu khẩu trang hãy tái sử dụng!
xử lý bằng cách giặt hoặc
xịt cồn khử trùng**

* Trong trường hợp có đủ khẩu trang
thì hãy thay đổi sau khi dùng.



Hãy mở cửa sổ!

Cố gắng thay đổi không khí trong phòng.
Cố gắng thở bằng mũi! Cố gắng hạn chế đưa virus mà chúng
ta đã hít thở mạnh bằng miệng vào bên trong phổi.



Khi đang đi ra ngoài thì không được sờ vào mặt!

Quan trọng! phòng tránh cảm nhiễm virus bị lây từ tay.
Khi đi ra ngoài không chạm, sờ tay vào mắt, mũi, miệng,
không ngoáy mũi bằng tay.

Trường hợp muốn sờ, chạm tay khi đang đi ra ngoài !

Rửa tay! Rửa rồi sờ. Nếu không thể rửa thì cố gắng lau tay
bằng cồn xịt khử khuẩn/ khăn giấy ướt/ khăn tay ướt.



Sau khi trở về nhà...!

Rửa tay ngay lập tức.
Nếu có cồn xịt khử khuẩn thì xịt khử ở cửa ra vào.
Lau chùi chốt nắm cửa, nếu có thể nhanh chóng đi tắm rửa!



Khi gặp người khác thì ...!

Khi tập trung và nói chuyện với người khác thì đeo khẩu
trang. Khi ăn cơm với người khác thì hãy im lặng, tập trung
vào bữa ăn và thưởng thức món ăn. Nói chuyện với bạn bè thì
hãy đeo khẩu trang và nói sau bữa ăn.

