

Gửi đến những người nhiễm Covid-19 chuẩn bị nhập viện/ cách ly ~Vui lòng chuẩn bị trước khi thảm họa tự nhiên xảy ra~

Người chuẩn bị nhập viện/cách ly điều trị cần tránh tiếp xúc với người khác để không làm lây nhiễm bệnh cho những người đó.

Việc phòng lây nhiễm này cũng áp dụng cho phòng chống thiên tai khi xảy đến bất ngờ.

Vì vậy, hãy đặc biệt lưu ý những điểm dưới đây để phòng chống lây lan dịch bệnh tại nơi lánh nạn trong thời gian nhập viện hoặc cách ly trị bệnh. Ngoài ra, xin lưu ý về việc thông tin cá nhân như địa chỉ, họ tên, số điện thoại sẽ được cung cấp cho ban quản lý khu lánh nạn*

※Những thông tin cá nhân này cũng sẽ được địa phương bảo mật tuyệt đối, và sẽ được xóa bỏ ngay sau khi kết thúc thời gian nhập viện/ cách ly điều trị.

1. Xem xét nơi lánh nạn

Nghiên cứu thông tin thiên tai trên bản đồ Hazard ※, sau đó xem xét nơi lánh nạn.

Hãy liên hệ với trung tâm y tế Hokenjo để biết nơi cần đến lánh nạn.

(Tham khảo: bản đồ những khu vực nguy hiểm cố định sông và núi ở Gifu →)

- Lánh nạn trên tầng cao của chính nhà mình ở
- Lánh nạn trong xe oto riêng ※



※ Lánh nạn trong xe oto cũng có quan điểm sẽ dẫn đến nguy cơ phát bệnh theo hội chứng economy nên không được khuyến khích. Nhưng nếu trường hợp bắt buộc thì cần chú ý những điểm sau.

<Những điều để phòng ngừa>(Từ trang web của Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi)

- (1) Thỉnh thoảng nên thực hiện các bài tập thể dục hoặc vận động nhẹ
- (2) Thường xuyên bổ sung nước cho cơ thể đầy đủ
- (3) Hạn chế đồ uống có cồn. Nếu có thể hãy bỏ thuốc lá
- (4) Mặc quần áo rộng thoải mái, không thắt dây an toàn chặt
- (5) Thường xuyên vận động nâng chân và matxa nhẹ nhàng bắp chân
- (6) Kê cao bàn chân khi ngủ

2. Cần chuẩn bị trước

Giả định trước về nơi lánh nạn, hãy chuẩn bị những điều sau.

- (1) Thông thường sẽ khuyến nghị chuẩn bị dự trữ đồ ăn, nước uống, thuốc... đủ dùng trong 3 ngày. Hiện nay, cần chuẩn bị thêm khẩu trang, giấy khử trùng...
- (2) Chuẩn bị những vật dụng cần thiết đem theo như nhiệt kế, điện thoại di động... để liên hệ khi cần.
- (3) Đổ sẵn đầy bình xăng xe oto gia đình mình.
- (4) Cố gắng thu thập thông tin thời tiết trên trang web của các cơ quan khí tượng và nhanh chóng chuẩn bị đi lánh nạn.



3. Ngoài ra

Nếu đi lánh nạn ở nơi khác không phải nhà của bạn thì cần liên hệ với trung tâm y tế Tono tỉnh Gifu



< Nơi liên hệ >

Tỉnh Gifu trung tâm y tế Tono

TEL : 0 5 7 2 - 2 3 - 1 1 1 1

FAX : 0 5 7 2 - 2 5 - 6 6 5 7