

Gửi đến những vị có tiếp xúc gần với người nhiễm Covid-19

~Vui lòng chuẩn bị trước khi thảm họa tự nhiên xảy ra~

Bản thân người có tiếp xúc gần với người nhiễm bệnh cũng có khả năng đang trong thời kỳ ủ bệnh, khi phát bệnh sẽ có nguy cơ lây lan Covid-19 cho những người khác. Do đó, cần phải giữ khoảng cách nhất định với người khác.

Vì lý do này, khi thảm họa tự nhiên xảy ra, để đảm bảo an toàn khi lánh nạn và phòng chống lây nhiễm tại khu lánh nạn cho người dân, hãy đặc biệt chú ý những điểm dưới đây. 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 theo dõi sức khỏe.

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
- Sơ tán đến nhà của bạn bè, người thân... không sử dụng phương tiện công cộng
- Sơ tán đến nơi chuyên dùng để lánh nạn và không sử dụng phương tiện công cộng. (không gian được sự hỗ trợ của chính quyền địa phương chuẩn bị trước)
- 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) Tỉnh táo nên thực hiện các bài tập thể dục hoặc vận động nhẹ
- (2) Thường xuyên bổ sung nước cho cơ thể đầy đủ
- (3) Giảm 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... đủ dùng trong thời gian quan sát sức khỏe.
- (2) Chuẩn bị những vật dụng cần thiết đem theo trong giai đoạn quan sát sức khỏe (nhiệt kế, điện thoại di động để liên hệ khi cần...)
- (3) Đồ 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.



< Nơi liên hệ >

Tỉnh Gifu trung tâm y tế Tono

T E L : 0 5 7 2 - 2 3 - 1 1 1 1

F A X : 0 5 7 2 - 2 5 - 6 6 5 7