

かいがい わかたけだいじゅかい しゅうしよく みなさま ともだち かたがた
海外から若竹大寿会に就職されたケアスタッフの皆様とお友達の方々へ

しんがた かん ち し き かんせんしやうよ ぼうたいさく
新型コロナウイルス(COVID-19)に関する知識と感染症予防対策について

Gửi các nhân viên chăm sóc đến từ nước ngoài đang làm việc tại tập đoàn Wakatake Daijukai
Kiến thức về virus corona chủng mới và các biện pháp phòng chống các bệnh truyền nhiễm

しんがた かんせんしやう しんだん ひと じゅうしやうか こうれいしや びやうき も ひと
新型コロナウイルス感染症と診断された人のうち、重症化しやすいのは高齢者と病気を持っている人です。

じんぞう しんぞう はい びやうき ひと こうけつあつ とうにやうびやう ひまん ひと じゅうしやうか
腎臓、心臓、肺に病気をもっている人や、高血圧、糖尿病、肥満の人は重症化しやすいことが分かっています。

にんしん ひと じゅうしやうか
妊娠してる人やタバコをすっている人も重症化しやすいです。

Trong số những người được chẩn đoán là nhiễm virus corona chủng mới, người già và những người đang mắc bệnh. Nhưng người đang mắc bệnh thận, tim và phổi, cũng như những người bị huyết áp cao, tiểu đường và béo phì thường có khả năng cao làm bệnh trầm trọng hơn.

Những người đang mang thai hoặc đang hút thuốc lá cũng dễ bị bệnh nặng.



こうれいしや し せつ じゅうしやう
高齢者施設は重 症 リスク

しぼうりつ もっ たか
死亡率が最も高い！

Cơ sở dành cho người cao tuổi thì có
nguy cơ nghiêm trọng
Tỷ lệ tử vong cao nhất!

こうれいしや じゅうしやうか ため しんがた ちゅうい ひつよう
高齢者は重症化しやすい為、新型コロナウイルスにかからないよう、とても注意が必要です。

しんがた も こ なに たいせつ
そして、新型コロナウイルスを持ち込まないことが何より大切です。

Người cao tuổi dễ bị bệnh trở nên trầm trọng hơn, vì vậy cần hết sức lưu ý để không bị nhiễm vi rút corona chủng mới.

Và điều quan trọng nhất là không mang virus corona chủng mới vào.

新型コロナウイルス感染症は、感染者のくしゃみ、咳、つばと一緒にウイルスが飛び、他の人の口や鼻から入り感染します。また、感染者が咳やくしゃみを手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスがつきます。

他の人がそれに触れるとウイルスが手について、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

Việc lây nhiễm virus corona xảy ra khi người nhiễm virus ho, hắt xì kèm theo đó là virus chứa trong tuyến nước bọt sẽ phân tán ra môi trường, và thông qua đường miệng và mũi của người khác gây lây nhiễm. Thêm nữa, người bị nhiễm sau khi dùng tay để che khi bị ho và hắt xì, tay đó chạm vào vật xung quanh thì các con virus sẽ bám vào bề mặt đồ vật. Khi người khác dùng tay tiếp xúc lên các bề mặt đồ vật đó, virus sẽ được bám vào tay, tay lại chạm vào miệng, mũi sẽ gây lây nhiễm qua niêm mạc.

新型コロナウイルスにかからないよう注意することの他に、濃厚接触者にならないよう
気を付けなければなりません。

Ngoài việc cẩn thận để không bị nhiễm virus corona phải cẩn thận để không trở thành một người tiếp xúc gần.

日本では、感染した人と近くで接していた人は、感染している可能性が高いと考えられ、濃厚接触者になる場合があります。感染者と1メートル以内で、マスクをしないまま15分以上会話した場合は濃厚接触者と判断されます。

濃厚接触者になると感染していない、2週間確認する期間があるため、その間は、仕事をすることはできません。仕事の時、普段の生活でも注意してください。

Tại Nhật Bản, những người tiếp xúc gần với người bị nhiễm bệnh được coi là có khả năng bị nhiễm bệnh rất cao. Nếu bạn nói chuyện với người bị nhiễm bệnh trong vòng 1 m và không đeo khẩu trang từ nói chuyện 15 phút trở lên, thì bạn được coi là tiếp xúc gần.

Nếu bạn trở thành một người tiếp xúc gần thì sẽ mất khoảng thời gian 2 tuần để kiểm tra xem bạn có lây nhiễm hay không, nên trong khoảng thời gian đó bạn không thể làm việc. Hãy cẩn thận khi bạn làm việc và trong cuộc sống hàng ngày của bạn.

具体的な感染予防対策

Các biện pháp phòng chống lây nhiễm cụ thể Xem

■ 密閉、密集、密接の「3密」となる環境を避ける

■ tránh môi trường [3 không] kín, nơi tập trung, tiếp xúc gần.

密閉 窓がなかったり換気ができない場所

Nơi kín nơi không có cửa không thể thông gió.

密集 人がたくさん集まる場所

Tập trung với mật độ cao Nơi tập trung đông người.

密接 お互いに手が届く距離で会話や声を出すこと

Tiếp xúc gần Nơi tụ tập, nói chuyện trong cự ly gần.

■ 感染リスクが高まる「5つの場面」を避ける

Tránh [5 tình huống] làm tăng nguy cơ lây nhiễm

1. 飲酒を伴う懇親会や飲み会 Những bữa tiệc rượu với bạn bè.

● 飲酒の影響で大きな声になりやすい

● Dễ bị to tiếng do ảnh hưởng của việc uống rượu bia

● 狭い空間に長時間大人数が滞在すると感染リスクが高まる

● Nếu một số lượng lớn người ở trong một không gian nhỏ trong một thời gian dài, thì nguy cơ lây nhiễm sẽ tăng lên.

● コップや箸を共用することで、感染リスクが高まる

● Dùng chung chén, đũa, nguy cơ lây nhiễm bệnh tăng cao

2. 大人数や長時間の飲食 おおにんずう ちょうじかん いんしよく số lượng người lớn và thời gian ăn uống kéo dài.



- 短時間の食事に比べ長時間の飲食は、感染リスクが高まる たんじかん しょくじ くら べ ちょうじかん いんしよく かんせん たか
- Tăng nguy cơ lây nhiễm cao so với các bữa ăn thời gian ngắn.
- 大人数、例えば 5 人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなる おおにんずう たと にんいじょう いんしよく おおごえ ひまつ と
- Khi đi ăn uống với số lượng lớn, ví dụ từ 5 người trở lên, nói chuyện bằng giọng ồn ào thì rất dễ phân tán trong môi trường.

3. マスクなしでの会話 かいわ

Cuộc trò chuyện không có khẩu trang.



- 飛沫感染のリスクが高まる ひまつ かんせん たか
- Tăng nguy cơ lây nhiễm qua các dịch tiết từ cơ thể như nước bọt.
- 感染事例: カラオケ、車やバスの中 かんせんじれい くるま なか
- Trường hợp lây nhiễm: Karaoke, trên xe hơi hoặc xe buýt

4. 狭い空間での共同生活 せまいくうかん きょうどうせいいかつ

Cuộc sống tập thể trong một không gian nhỏ

- 長時間の閉鎖空間が共有される為、感染リスクが高まる ちょうじかん へいさくうかん きょうゆう ため かんせん たか
- Do dùng chung không gian kín trong thời gian dài nên nguy cơ lây nhiễm bệnh tăng cao
- 感染事例: 寮の部屋 トイレなどのみんなで使う場所やもの かんせんじれい りょう へ や つか ばしょ
- Trường hợp lây nhiễm: Phòng tập thể, các bộ phận chung như nhà vệ sinh

5. 居場所の切り替わり いばしょ きりか Chuyển đổi nơi ở

仕事の休憩時間など、居場所が変わると気の緩みなどで感染リスクが高まる しごと きゅうけいじかん いばしょ か き ゆるみ かんせん たか

- Nếu bạn thay đổi địa điểm, chẳng hạn như trong thời gian nghỉ giải lao ,nguy cơ nhiễm lây nhiễm cũng tăng cao.

感染事例: 休憩室、タバコスペースや、スタッフルーム かんせんじれい きゅうけいしつ

- Các trường hợp lây nhiễm: phòng nghỉ ngơi, khu vực hút thuốc, phòng thay đồ



法人で自粛を呼び掛けている外出先

■居酒屋・クラブなどのお酒を飲んで話しをする場所

■ネットカフェ・漫画喫茶の3密環境やたくさんの人が共有する場所

■体育館・ジムなどのマスクを外して運動をする場所

■スポーツ観戦、ライブハウス、パチンコ、カラオケ、マッサージ店

■バスツアー(日帰り・宿泊)、海外旅行

出かける際には、「人が密集するところ」、「換気が不十分なところ」、「マスクを外し飲食をしながら会話もしてしまうところ」、「マスクを着用せず会話をしたり運動するところ」は絶対避けること。

行っても良いと書かれているところが100%安全なわけではありません。注意事項をよく読んで、感染のリスクを少しでも減らすように注意してください。

その他の項目については、法人で発信する「新型コロナウイルス感染症 外出自粛の段階的解除の法人方針について」を見てください。

Khuyến nghị hạn chế tối đa việc ra ngoài khi không cần thiết tại tập đoàn

- Địa điểm để uống rượu và nói chuyện, chẳng hạn như quán rượu và câu lạc bộ
- 3 môi trường dày đặc của quán cà phê internet và quán trà hoạt hình và những địa điểm công cộng bởi phần đa số lượng lớn người không xác định.
- Những nơi bỏ khẩu trang ra để vận động như phòng tập thể dục, thể thao.
- Xem thể thao, nhà hát, pachinko, karaoke, tiệm mát xa
- Tham quan bằng xe buýt (chuyến đi trong ngày / ăn ở), du lịch nước ngoài.

Khi đi ra ngoài, tuyệt đối tránh ở những nơi như "nơi đông người", "nơi thiếu thông gió", "nơi tháo khẩu trang, nói chuyện trong khi ăn uống", "nơi nói chuyện và tập thể dục không đeo khẩu trang".

Cho dù những nơi viết rằng bạn có thể đến thì nó cũng không phải là an toàn tới 100%. Vui lòng đọc kỹ các biện pháp phòng ngừa và cẩn thận để giảm nguy cơ lây nhiễm nhiều nhất có thể.

Đối với các mục khác, "Các bệnh truyền nhiễm do virus Corona chủng mới: Hạn chế tối đa ra việc ra ngoài" do tập đoàn gửi

まいにちたいおん たいちよう わる ばあい かく はや そうだん
毎日体温をはかり、体調が悪い場合は隠さずに早めに相談してください。

もし、かんせん ほうじん みな まも かんせん りゆう かいこ きゅうりよう へ
感染してしまったとしても、法人は皆さんを守ります。感染を理由に解雇したり、給料が減ること
はありません。

Đo nhiệt độ cơ thể của bạn mỗi ngày, và nếu bạn cảm thấy không khỏe, đừng giấu và trao đổi với chúng tôi
càng sớm càng tốt.

Nếu bạn bị nhiễm, tập đoàn sẽ bảo vệ bạn. Bạn sẽ không bị sa thải cũng như không bị giảm lương vì lây
nhiễm.

しんがた ばあい むしやうじよう けいしやう
新型コロナウイルスにかかった場合、80%は無症状もしくは軽症のため、

しやうじよう み わ
症状では見分けることができません。



ちやくよう てあら しやうどくとう まいにち かんせん よぼう てってい ねが
マスク着用や手洗い、アルコール消毒等、毎日の感染予防の徹底をお願いします。

Các trường hợp bị nhiễm virus corona chủng mới, 80% là không có triệu chứng hoặc nhẹ
Nó không thể được phân biệt bằng các triệu chứng.

Hãy phòng tránh triệt để bệnh lây nhiễm hàng ngày như đeo khẩu trang, rửa tay, khử trùng tay.

【参考文献】

- もんぶかがくしやう しんがた かんせんしやう よぼう いんよう がつ にち
1. 文部科学省 新型コロナウイルス感染症の予防(引用:11月23日)
- のうこうせつしやくしや ていぎ まな せんもんかゆうし かい
2. 濃厚接触者の定義からわたしたちが学ぶこと コロナ専門家有志の会より
- こうせいろうどうしやう みつ さ
3. 厚生労働省「3密」を避けるより
- こうせいろうどうしんがた かんせんしやうたいさくぶんかい かんせん ぶたか ぼめん
4. 厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策分科会 感染リスクが高まる「5つの場面」

わかたけだいじゆかいがいこくじん かつやくしえん かんせんたいさくいいんかい
若竹大寿会外国人スタッフ活躍支援プロジェクト・感染対策委員会