

Ví dụ thực tiễn về “Lối sống mới”

(1) Kiểm soát nhiễm trùng cơ bản cho mỗi người

3 biện pháp cơ bản để ngăn ngừa nhiễm trùng :

①Đảm bảo khoảng cách cơ thể, ②Đeo khẩu trang, ③Rửa tay

- Giữ khoảng cách **2 mét (tối thiểu 1 mét)** đối với mọi người.
 - Khi đi chơi hãy chọn **chơi ngoài trời thay vì chơi trong nhà**.
 - Khi nói chuyện, hãy cố gắng **tránh nói chuyện trực tiếp**.
 - Hãy đeo khẩu trang hi bạn đi ra ngoài hay ở trong phòng, khi nói chuyện, **kể cả khi bạn không có triệu chứng**.
 - Khi bạn về nhà, **hãy rửa tay và mặt trước**. Và cố gắng đi tắm, thay quần áo càng sớm càng tốt.
 - Rửa tay cẩn thận với nước và xà phòng trong vòng 30 giây** (Cũng có thể sử dụng thuốc sát trùng tay).
- ※ Khi gặp người già hoặc những người nguy cơ cao bị bệnh mãn tính, thì việc quản lý thể chất trở nên nghiêm trọng.

Các biện pháp phòng chống truyền nhiễm khi di chuyển

- Tránh di chuyển đến và đi từ khu vực bùng phát bệnh lây nhiễm.
- Đừng về nhà hay đi du lịch. Việc đi công tác là không tránh khỏi.
- Để làm rõ thời điểm khởi phát bệnh, ghi chép lại đã gặp ai và gặp ở đâu.
- Chú ý tình trạng lây nhiễm của từng khu vực.

(2) Lối sống cơ bản cho cuộc sống hàng ngày

- Thường xuyên **rửa tay và khử trùng tay**
- Thực hiện nghi thức ho
- Thông gió thường xuyên
- Đảm bảo khoảng cách cơ thể
- Tránh “3 mitsu” (Tu tập đông người, tiếp xúc trực tiếp, không gian kín)
- Kiểm tra sức khỏe, đo nhiệt độ vào mỗi sáng. Khi có các triệu chứng như sốt hoặc cảm lạnh, hãy tự điều trị tại nhà.



Tránh ra ngoài



Tránh tụ tập đông người



Tránh tiếp xúc trực tiếp



Tránh không gian kín



Thông gió



Thực hiện các quy tắc khi ho



Rửa tay

(3) Lối sống cho từng mặt của cuộc sống thường ngày

Đi mua sắm

- Có thể đặt hàng
- Vào thời gian có 1 người hoặc ít người
- Sử dụng thanh toán điện tử
- Lập một kế hoạch và hoàn thành nhanh chóng
- Không chạm vào các sản phẩm và hàng mẫu
- Khi xếp hàng tính tiền, hãy giữ khoảng cách trước và sau

Giải trí, thể thao

- Chọn thời gian và địa điểm ít người ở công viên
- Sử dụng video để tập luyện cơ thể và yoga tại nhà
- Chạy bộ cùng ít người
- Giữ khoảng cách khi đi qua nhau
- Sử dụng hệ thống đặt phòng
- Không ở lâu trong phòng nhỏ
- Khi hát và cổ vũ, giữ đủ khoảng cách hoặc thực hiện trực tuyến

Khi sử dụng các phương tiện công cộng

- Hạn chế nói chuyện
- Tránh sử dụng trong khung giờ bận rộn
- Có thể đi bộ hoặc sử dụng xe đạp

Khi đi ăn

- Có thể mang về hoặc đem đi
- Thoải mái với không gian ngoài trời
- Tránh đũa to, chỉ ăn đồ ăn của mình
- Đừng ngồi đối mặt, hãy ngồi cạnh nhau
- Tránh việc góp thức ăn và nói chuyện
- Tránh bị chúc rượu, uống bằng cốc và ly nhỏ.

Các sự kiện thăm thân như những dịp lễ

- Tránh ăn với nhiều người
- Đừng tham gia nếu có các triệu chứng như sốt hoặc cảm lạnh

(4) Phương pháp làm việc mới

- Telework và luân chuyển công việc
- Thực hiện làm việc so le
- Văn phòng rộng
- Họp trực tuyến
- Trao đổi danh thiếp trực tuyến
- Khi trao đổi trực tiếp hãy thông gió và sử dụng khẩu trang