

# Làm quen với cách sinh hoạt mới

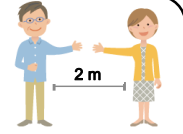
## Ví dụ thực tế

### (1) Biện pháp cơ bản của mỗi người để phòng tránh lây nhiễm

#### Có 3 biện pháp cơ bản phòng tránh lây nhiễm

##### ① Giữ khoảng cách an toàn ② Mang khẩu trang ③ Rửa tay

- Giữ khoảng cách 2m giữa mọi người (hoặc ít nhất là 1m)
- Lúc trò chuyện, nên tránh đối mặt trực tiếp nếu có thể.
- Mang khẩu trang ngay cả khi bạn không có triệu chứng nếu bạn không thể giữ khoảng cách với mọi người, cả lúc ở nhà hay lúc đi ra ngoài. Tuy nhiên, bạn cần phải chú ý chứng say nắng trong mùa hè
- Về đến nhà là nên rửa tay, rửa mặt ngay
- Nếu đã đến chỗ đông người thì hãy tắm rửa, thay quần áo càng sớm càng tốt
- Rửa tay cẩn thận bằng xà phòng và nước khoảng 30 giây (hoặc có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn tay)
- ※ Chú ý kiểm soát sức khỏe bản thân tốt khi tiếp xúc với những người có nguy cơ rủi ro cao như người có bệnh nền nặng, người cao tuổi



#### Biện pháp phòng tránh lây nhiễm liên quan đến di chuyển

- Hạn chế di chuyển đến vùng dịch hoặc di chuyển từ vùng dịch đến nơi khác.
- Ghi chú lại bạn đã gặp ai, gặp ở đâu để có thể kiểm soát nếu phát bệnh.
- Sử dụng ứng dụng xác nhận tiếp xúc
- Theo dõi tình hình lây nhiễm trong khu vực sinh sống



### (2) Sinh hoạt cơ bản trong cuộc sống hàng ngày

- Rửa tay và sát khuẩn tay thường xuyên
- Che chắn kỹ lưỡng khi ho
- Giữ khoảng cách an toàn
- Thông thoáng khí phòng thường xuyên (sử dụng máy điều hòa giữ nhiệt độ phòng dưới 28 độ C)
- Thực hiện 3 tránh: tránh tụ tập đông người, tránh tiếp xúc gần, tránh không gian kín
- Mỗi người tự điều chỉnh thói quen sinh hoạt hàng ngày như vận động, ăn kiêng, cai thuốc lá...cho phù hợp với tình hình sức khỏe của bản thân
- Kiểm tra sức khỏe và đo nhiệt độ mỗi sáng
- Nếu bạn có triệu chứng cảm cúm hay sốt thì trước mắt nên tự theo dõi tại nhà



### (3) Sinh hoạt theo từng ngữ cảnh trong cuộc sống hàng ngày

#### Về mua sắm

- Sử dụng đặt hàng qua mạng
- Nên đi một mình, và đi trong khoảng thời gian vắng người
- Sử dụng thanh toán điện tử
- Lập kế hoạch trước để cho việc mua sắm được nhanh gọn
- Hạn chế sờ vào hàng trưng bày, hàng mẫu
- Giữ khoảng cách trước và sau trong lúc xếp hàng chờ tính tiền



#### Về sử dụng phương tiện công cộng

- Hạn chế trò chuyện
- Tránh giờ đông người
- Sử dụng xe đạp và đi bộ



#### Về thể thao, giải trí

- Nên chọn địa điểm và thời gian vắng người khi đi công viên
- Nên giữ khoảng cách an toàn với nhau khi tập yoga, tập gym. Hoặc có thể sử dụng phương pháp tập tại nhà theo video
- Chạy bộ chỉ nên ít người
- Giữ khoảng cách khi đi ngang qua nhau
- Sử dụng cách thức đặt chỗ trước
- Không ở lâu trong căn phòng hẹp
- Giữ khoảng cách an toàn trong các hội ca hát, cổ vũ, hoặc xem qua trực tuyến



#### Về ăn uống

- Sử dụng dịch vụ giao hàng tận nhà hay mua mang về
- Tận hưởng không gian ngoài trời
- Tránh dùng đĩa lớn ăn chung, chia thức ăn theo phần riêng
- Không nên ngồi đối mặt nhau, nên ngồi theo hàng ngang
- Hạn chế nói chuyện trong lúc ăn
- Tránh uống rượu theo kiểu chuyền cốc, chuyền ly cho nhau



#### Về việc tham gia các sự kiện

- Sử dụng ứng dụng xác nhận tiếp xúc
- Không tham gia nếu bạn có triệu chứng cảm cúm hay sốt



### (4) Phong cách làm việc mới

- Làm việc tại nhà hoặc luân phiên nhau
- Văn phòng rộng thoáng
- Họp trực tuyến
- Chia thời gian đi làm theo ca
- Khi trực tiếp trao đổi công việc thì mang khẩu trang và thông thoáng khí phòng



◆ Đề nghị các doanh nghiệp thực hiện triệt để biện pháp phòng chống lây nhiễm dựa trên "Hướng dẫn phòng chống lây nhiễm" cho từng ngành nghề do các tổ chức liên quan thiết lập ra.