

## ! Hãy hợp tác để kiểm soát phòng tránh bệnh truyền nhiễm

Phương pháp cơ bản để phòng tránh bệnh truyền nhiễm bao gồm cả corona virus chủng mới là 「Rửa tay」, 「Quy tắc ho bao gồm cả đeo khẩu trang」

### (1) Rửa tay

#### Trước khi rửa tay:

- Cắt ngắn móng tay
- Tháo đồng hồ và nhẫn

#### Cách rửa tay đúng cách

- ① Sau khi làm ướt tay bằng nước, lấy xà phòng rửa tay chà lòng bàn tay
- ② Thoa đều cả mu bàn tay
- ③ Chà cẩn thận giữa đầu ngón tay và móng tay
- ④ Giữa các khe ngón tay
- ⑤ Xoay ngón tay cái vào lòng bàn tay
- ⑥ Đừng quên rửa cả cổ tay

Sau khi rửa tay với xà phòng, rửa kĩ bằng nước, rồi lau khô bằng khăn sạch hoặc khăn giấy

### (2) Quy tắc ho

- × Không che chắn khi ho hay hắt hơi
- × Che mũi, miệng bằng bàn tay

**3 điều cần làm khi ho**: Hãy làm ở những chỗ đông người, trên tàu, chỗ làm, trường học,...

- Đeo khẩu trang (che kín miệng, mũi)
- Che mũi miệng bằng khăn giấy khi ho
- Che mũi, miệng bằng khuỷu tay

#### Cách đeo khẩu trang đúng cách

- ① Che chắn an toàn cả miệng và mũi
- ② Đeo quai khẩu trang lên tai
- ③ Kéo khẩu trang che kín cả mũi