

(ベトナム語)

避難所での感染症の予防について

**Phòng bệnh truyền nhiễm ở nơi lánh nạn**

Ở nơi lánh nạn, việc ăn uống và nghỉ ngơi không đầy đủ sẽ dẫn đến thể lực bị giảm. Cộng với việc sinh hoạt chung với nhiều người, có khi sẽ bị lây các bệnh cảm, cúm, tiêu chảy.

Để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm (cảm, cúm, tiêu chảy do nhiễm vi khuẩn Roro):

- (1) Rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh, sau khi làm vệ sinh cho trẻ cũng như người cao tuổi.  
※Nếu bị cúp nước thì dùng thuốc khử trùng có cồn hay dùng khăn ướt để lau tay.
- (2) Đeo khẩu trang  
※Nếu ít khẩu trang thì ưu tiên đeo khẩu trang cho những người có triệu chứng sốt, ho, hắt hơi, sổ mũi.  
※Nếu không có khẩu trang thì khi ho hay hắt hơi, hãy dùng khăn hoặc khăn giấy để che mũi hay miệng, không hướng vào phía có người và cách xa tối thiểu là 1m. Hãy bỏ ngay khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
- (3) Khi phải xử lý phân hay đồ ói, nếu được nên đeo găng tay và khẩu trang.
- (4) Một ngày nên mở cửa vài lần để trao đổi không khí.
- (5) Nên dùng găng tay khi nấu nướng hoặc nắm cơm (onigiri) để làm giảm vi khuẩn.
- (6) Những thực phẩm cần nấu chín thì phải nấu kỹ rồi mới ăn.