



Tỉnh
Kanagawa

Bệnh truyền nhiễm vi-rút corona chủng mới (Covid-19)
**Tập hướng dẫn dưỡng bệnh tại
nhà riêng / cơ sở lưu trú**

Tập hướng dẫn này được
phát cho những người đã
được xét nghiệm.

[Bản trích Tiếng Việt]

- Dành cho những người có kết quả “**Dương tính**” và dưỡng
- bệnh tại nhà riêng / cơ sở lưu trú -

Người có điện thoại thông minh thì

sẽ sử dụng LINE  để theo dõi tình trạng sức khỏe trong khi dưỡng bệnh.



Bắt buộc đăng ký “Hỗ trợ dưỡng bệnh – Tỉnh Kanagawa”.

Đăng ký
ban đầu
đơn giản!

Trả lời
1 ngày 1 lần!

Thời gian cần thiết
Khoảng 1 phút 1
lần!

Hỗ trợ dưỡng bệnh -
Tỉnh Kanagawa
LINE Tìm kiếm ID
@kanagawa_corona

Trường hợp không thể sử dụng LINE thì nhất thiết hãy trả lời điện thoại kiểm tra định kỳ 1 ngày 1 lần.

Trường hợp không trả lời, Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe có thể đến thăm trực tiếp để kiểm tra tình hình an nguy của quý vị.



Quý vị cũng có thể xem tập hướng dẫn (bản giản lược) này tại trang web của tỉnh Kanagawa.



Mở đầu

Về tập hướng dẫn này

Tập hướng dẫn này trình bày các điều mục cần lưu ý khi chuẩn bị dưỡng bệnh và dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú hoặc nhà riêng, được phát cho những người đã được xét nghiệm PCR vi-rút corona chủng mới (Covid-19).

Nếu trong tương lai, kết quả của người đã được xét nghiệm là dương tính thì có thể phải dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú hoặc dưỡng bệnh tại nhà riêng, vì vậy vui lòng đọc qua một lần tập hướng dẫn này cho đến trang 10 trong thời gian chờ đợi kết quả xét nghiệm.

Dành cho quý vị được yêu cầu dưỡng bệnh tại nhà riêng / cơ sở lưu trú

Đối với những người đã bị nhiễm nhưng được chẩn đoán là “Không có triệu chứng - Bệnh nhẹ”, và được bác sĩ đánh giá là không cần nhập viện, Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe sẽ hướng dẫn dưỡng bệnh tại nhà riêng, hoặc dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú

Khi đó, chúng tôi sẽ hướng dẫn để quý vị có thể dưỡng bệnh ứng với tình trạng của quý vị, trên cơ sở cân nhắc đến tình trạng của gia đình quý vị v.v.

Tập thể nhân viên chúng tôi sẽ dốc hết sức để có thể đối ứng ngay lập tức khi tình trạng sức khỏe của quý vị có thay đổi.

Chúng tôi rất mong nhận được sự hợp tác của từng người dân trong tỉnh để có thể kết thúc dịch Covid-19 càng sớm càng tốt.

Quy trình tổng quát trong dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú / dưỡng bệnh tại nhà riêng

1) Khám bệnh ngoại trú

Người đã được xét nghiệm PCR và có kết quả dương tính, bệnh nhẹ thì có thể phải dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú / dưỡng bệnh tại nhà riêng nên bác sĩ sẽ hỏi các thông tin cần thiết trong khi dưỡng bệnh.

Vui lòng nộp phiếu hỏi bệnh cho bác sĩ.

2) Cách ly tại nhà riêng / Chuẩn bị dưỡng bệnh

Vui lòng chuẩn bị dưỡng bệnh trong khoảng thời gian cho đến khi có kết quả xét nghiệm PCR.

Vui lòng xem trang 3 - Dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú / dưỡng bệnh tại nhà riêng.

3) Thông báo kết quả, di chuyển đến nơi dưỡng bệnh

Cơ sở y tế hoặc Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe sẽ liên lạc kết quả xét nghiệm. Trường hợp kết quả là dương tính, tỉnh Kanagawa sẽ điện thoại hướng dẫn về cách dưỡng bệnh. Trường hợp dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú, chúng tôi sẽ hướng dẫn cách di chuyển đến cơ sở.

4) Trong lúc dưỡng bệnh

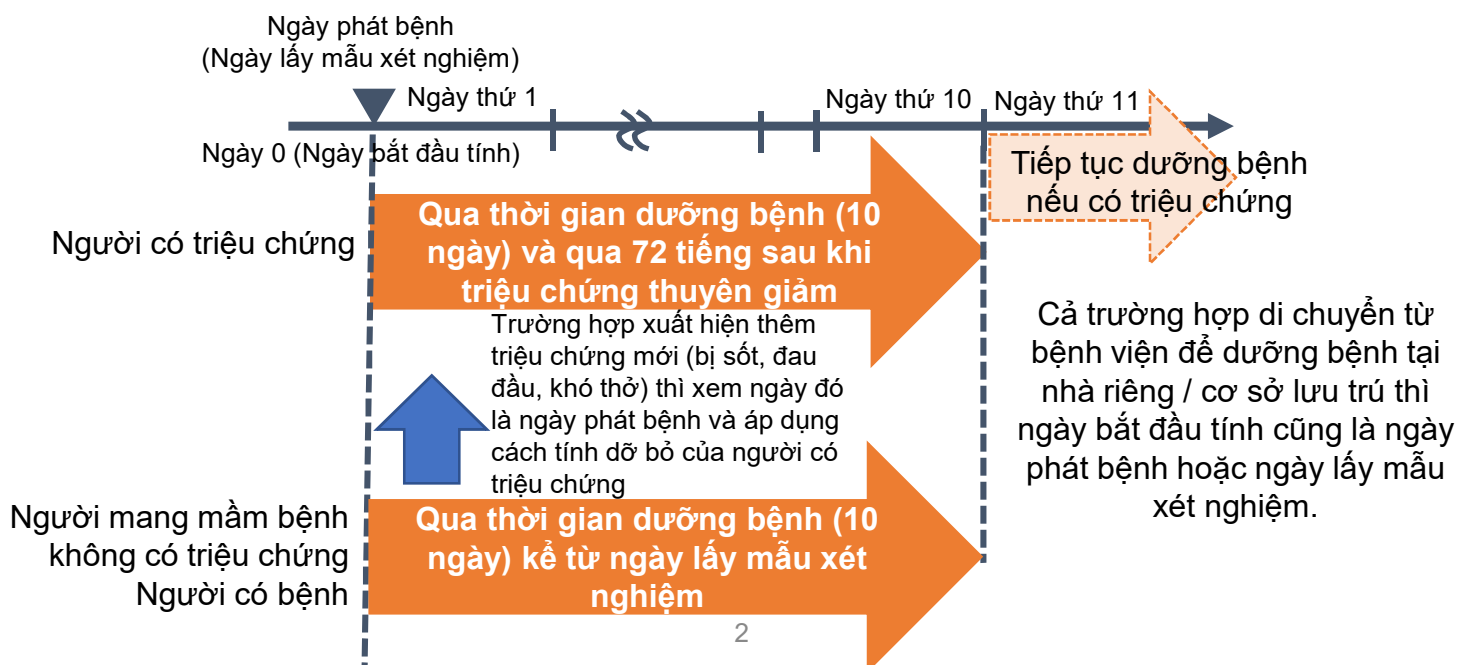
Dựa trên thông báo của Bộ Y tế và Phúc lợi Công cộng Nhật Bản, thời gian dưỡng bệnh là quá 10 ngày (ngày thứ 11) kể từ ngày phát bệnh (người không có triệu chứng hoặc người không rõ ngày phát bệnh thì là ngày lấy mẫu xét nghiệm cho kết quả dương tính). Trong thời gian dưỡng bệnh, quý vị vui lòng không ra ngoài mà ở trong cơ sở hoặc nhà riêng. Trong thời gian dưỡng bệnh cũng có nhiều điều mục cần lưu ý và quy định hạn chế trong sinh hoạt. Ngoài ra, quý vị vui lòng báo cáo tình trạng sức khỏe hằng ngày. Vui lòng xem từ trang 11 - **Quản lý Sức khỏe Hằng ngày** để biết thêm chi tiết.

5) Kết thúc dưỡng bệnh

Chúng tôi sẽ thông báo ngày dự tính kết thúc dưỡng bệnh vào ngày bắt đầu dưỡng bệnh. **Nếu không có liên lạc về việc kéo dài thời gian dưỡng bệnh thì dưỡng bệnh sẽ kết thúc vào ngày dự tính kết thúc dưỡng bệnh.**

(Vui lòng liên hệ Quầy Hỗ trợ Dưỡng bệnh tỉnh Kanagawa nếu có thắc mắc về thời gian dưỡng bệnh.)

Tuy nhiên, trường hợp có triệu chứng như bị sốt v.v. trong 3 ngày cuối của thời gian dưỡng bệnh thì cũng có thể thời gian dưỡng bệnh sẽ được kéo dài nếu cần thiết. Xin lưu ý, chúng tôi không thể phát hành "Giấy chứng nhận điều trị" nhưng có thể phát hành "Giấy chứng nhận dưỡng bệnh" theo nguyện vọng (Vui lòng tham khảo trang 22).



Dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú / Dưỡng bệnh tại nhà riêng

Dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú	Dưỡng bệnh tại nhà riêng
<p>Quý vị sẽ dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú do tỉnh Kanagawa hoặc thành phố, thị trấn, làng trong tỉnh sắp xếp.</p>	<p>Quý vị sẽ dưỡng bệnh tại nhà riêng, trong môi trường phân chia không gian sinh hoạt với gia đình.</p>
<p><Tiêu chuẩn của dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú></p> <ol style="list-style-type: none">1. Người có thể tĩnh dưỡng tại cơ sở2. Người có thể sinh hoạt trong phòng của cơ sở3. Người có thể tự lập trong ADL (Sinh hoạt hằng ngày)4. Người có thể dùng điện thoại thông minh hoặc điện thoại để trao đổi về tình trạng sức khỏe <p>* Tùy vào bệnh lý nền mà có khi chúng tôi từ chối cho dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú.</p>	<p><Tiêu chuẩn của dưỡng bệnh tại nhà riêng></p> <ol style="list-style-type: none">1. Người có thể tĩnh dưỡng tại nhà riêng2. Người có thể sinh hoạt mà không ra ngoài3. Người có thể phân chia không gian sinh hoạt với người ở chung như có phòng riêng chuyên biệt4. Người có thể dùng điện thoại thông minh hoặc điện thoại để trao đổi về tình trạng sức khỏe
<p><Ví dụ về người dưỡng bệnh></p> <ul style="list-style-type: none">- Người muốn tránh nguy cơ lây nhiễm cho gia đình (Ví dụ: Gia đình có người cao tuổi hoặc thai phụ)- Người mà dù ở không gian chật hẹp vẫn có thể thực hiện vận động trong sinh hoạt, tự mình theo dõi tình trạng sức khỏe- Người mà dù ở không gian chật hẹp vẫn có sức chịu đựng căng thẳng để có thể dưỡng bệnh <p>* Người có thể lánh nạn đến nơi lánh nạn khi có bão v.v. thì vui lòng cân nhắc việc dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú. (Tham khảo trang 10)</p>	<p><Ví dụ về người dưỡng bệnh></p> <ul style="list-style-type: none">- Người bất đắc dĩ không thể rời khỏi nhà riêng vì hoàn cảnh như nuôi con, chăm sóc v.v.- Người mà trong gia đình không có người cao tuổi hoặc thai phụ- Người mà không ảnh hưởng gì đến việc dưỡng bệnh tại nhà riêng như ở một mình v.v.
<p><Điểm lưu ý></p> <ul style="list-style-type: none">● Trong thời gian dưỡng bệnh, không được rời khỏi khu vực chỉ định trong cơ sở lưu trú.● Vui lòng tuân thủ quy tắc của từng cơ sở.● Bữa ăn sẽ được cung cấp 3 bữa 1 ngày như cơm hộp v.v. vào khung giờ nhất định.● Không thể tiếp nhận vật phẩm từ bên ngoài như hàng hóa mua trên mạng hay đồ tiếp tế của gia đình (kể cả đưa nhận đồ bỏ quên) v.v.● Cấm uống rượu, cấm hút thuốc.	<p><Điểm lưu ý></p> <ul style="list-style-type: none">● Vui lòng dưỡng bệnh trong môi trường phân chia không gian sinh hoạt với gia đình như tại phòng của mình (phòng riêng) v.v.● Không được ra ngoài trong thời gian dưỡng bệnh.● Cấm uống rượu, cấm hút thuốc.
<p>Vui lòng xem trang 5~6 để biết thêm chi tiết về việc chuẩn bị, dưỡng bệnh.</p>	<p>Vui lòng xem trang 7~9 để biết thêm chi tiết về việc chuẩn bị, dưỡng bệnh.</p>

VỀ CƠ SỞ LƯU TRÚ

CƠ SỞ LƯU TRÚ

Hình ảnh minh họa cơ sở lưu trú do tỉnh Kanagawa sắp xếp.

Vui lòng lưu ý rằng chúng tôi không đảm bảo có thể sắp xếp phòng tương tự.

Ví dụ hình ảnh minh họa phòng ở



Ví dụ về cơm hộp do tỉnh cung cấp





Dành cho người dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú <Chuẩn bị>

Về chi phí

Người lưu trú không phải chi trả chi phí lưu trú, tiền ăn. Tuy nhiên, nếu làm mất chìa khóa phòng đã được cung cấp v.v. thì có thể phải chi trả.

Chuẩn bị vật dụng hàng ngày

- Nhất định vui lòng đem theo tiền mặt, thẻ bảo hiểm, sổ thuốc, điện thoại thông minh / điện thoại di động (nếu có) và đồ sạch. Có rất nhiều người quên đồ sạch nên vui lòng lưu ý.
- Vui lòng đem theo nhiệt kế để đo nhiệt độ cơ thể hàng ngày.
- Vui lòng tự chuẩn bị những vật dụng cần thiết. Tuy nhiên, chỗ cất giữ trong phòng có giới hạn.
(Ví dụ vật dụng đem theo) Quần áo để thay, đồ ngủ, khẩu trang, khăn, đồ dùng vệ sinh như bàn chải, dầu gội v.v., xà bông giặt đồ, bút viết, thực phẩm bổ sung như nước ion, thạch v.v. (Phòng khi không có cảm giác thèm ăn do bị sốt v.v.) v.v.
- Do bên trong cơ sở lưu trú không thể đáp ứng lạnh nóng từng chút một nên vui lòng tự mình chuẩn bị áo quần v.v. để có thể tự mình điều chỉnh.
- Có khi những thiết bị cơ bản như tivi, tủ lạnh, Wi-Fi v.v. khác nhau tùy cơ sở nên nếu cần thiết, vui lòng xác nhận với Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe trước khi bắt đầu dưỡng bệnh.

Chuẩn bị thuốc v.v.

- Nếu có bác sĩ thường khám, vui lòng lưu sẵn địa chỉ liên hệ của bác sĩ phòng khi cần thiết.
- Nếu có thuốc đang uống, vui lòng đem theo phần khoảng 3 tuần cho thông thả để không bị thiếu trong lúc dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú.
- Nếu có vẻ không đủ thì vui lòng lấy thuốc theo toa sau khi được bác sĩ thường khám tái khám qua điện thoại v.v.
- Chúng tôi sẽ giới thiệu khám trực tuyến nhưng một phần khung giờ ngày thứ Bảy, ngày chủ nhật và ngày lễ là ngoài giờ mở cửa của phòng thuốc nên khó được điều chế thuốc theo toa. Vì vậy quý vị nhất định hãy tự mình chuẩn bị thuốc đang uống, thuốc dự phòng để vào cơ sở.

Dành cho người có nuôi thú cưng

- Nếu nhanh thì có thể quý vị phải vào cơ sở lưu trú từ ngày hôm sau ngày có kết quả xét nghiệm PCR dương tính. Vì không được dẫn theo thú cưng vào cơ sở lưu trú nên nếu không có người chăm sóc, vui lòng nhanh chóng trao đổi với người thân, người quen v.v. để nhờ họ giữ giùm.



Dành cho người dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú <Dưỡng bệnh>

Các điều mục lưu trong thời gian dưỡng bệnh

- Vui lòng tuân thủ quy tắc trong cơ sở để dưỡng bệnh.
- Về cơ bản, quý vị sẽ ở trong phòng trong thời gian dưỡng bệnh.
- Trong thời gian dưỡng bệnh, không được đi ra ngoài cơ sở lưu trú. Cơ sở lưu trú được vận hành với sự thông cảm của người dân lân cận và người của các cửa hàng nên quý vị hãy hạn chế nghiêm ngặt hành vi ra ngoài cơ sở. Trường hợp đã ra ngoài sẽ bị xử lý nghiêm khắc nên quý vị vui lòng hợp tác.
- Trong thời gian dưỡng bệnh, quý vị không được ra khỏi khu vực được chỉ định trong cơ sở lưu trú. Trường hợp là cơ sở có thể ra đến khu vực được chỉ định ngoài phòng như để nhận cơm hộp v.v. thì vui lòng xác nhận thời gian chỉ định và khu vực chỉ định tại đó và đeo khẩu trang trong lúc đó.
- Vui lòng hạn chế sự tiếp xúc giữa những người lưu trú trong khả năng có thể.
- Bữa ăn sẽ được cung cấp 3 bữa 1 ngày như cơm hộp v.v. vào khung giờ nhất định.
- Người lưu trú vui lòng tự mình làm vệ sinh trong phòng.
- Việc giặt giũ do người lưu trú tự giặt bằng tay tại phòng. Không được phơi đồ bên ngoài.
- Do có nguy cơ gây khó khăn trong việc nắm bắt chính xác tình trạng sức khỏe và nguy cơ bệnh tiến triển xấu nên nghiêm cấm uống rượu, hút thuốc trong thời gian dưỡng bệnh.
- Không được đem vật dụng, thực phẩm v.v. từ bên ngoài vào như sử dụng mua sắm qua mạng, dịch vụ giao hàng, đồ tiếp tế của gia đình (kể cả đưa nhận đồ bỏ quên) v.v.
- Tỉnh Kanagawa hoàn toàn không chịu trách nhiệm về những mất mát, trộm cắp trong thời gian dưỡng bệnh.
- Trong thời gian dưỡng bệnh, quý vị sẽ được đeo thiết bị là máy đo oxy xung ở đầu ngón tay đo độ bão hòa oxy trong máu để theo dõi sức khỏe. Để đo chính xác, quý vị vui lòng tự mình tẩy sơn móng tay trong khả năng có thể trước khi vào cơ sở lưu trú. Lưu ý, vì gel móng tay không tự mình tẩy được nên quý vị cứ để nguyên tình trạng đó khi vào cơ sở lưu trú.
- Vào ngày rời khỏi cơ sở lưu trú, nhất định hãy chờ trong phòng cho đến thời gian được ra khỏi cơ sở lưu trú.

* Có khi việc vận hành khác nhau tùy cơ sở lưu trú. Vui lòng làm theo hướng dẫn về thời gian và phương pháp cụ thể của cơ sở lưu trú.



Dành cho người dưỡng bệnh tại nhà riêng <Chuẩn bị>

Chuẩn bị môi trường dưỡng bệnh

- Không gian sinh hoạt
Để hạn chế tiếp xúc với người sống chung ở mức tối thiểu, vui lòng có biện pháp chia không gian sinh hoạt ra (nguyên tắc là phòng riêng).
- Chuẩn bị các biện pháp vệ sinh
Vui lòng chuẩn bị vật dụng vệ sinh cần thiết để khử trùng v.v. không gian sinh hoạt chung với người sống chung như nhà vệ sinh, phòng tắm v.v.

Chuẩn bị thuốc

- Nếu có thuốc đang uống, vui lòng chuẩn bị phần khoảng 3 tuần cho thông thả.
- Vui lòng chuẩn bị để không bị thiếu thuốc trong thời gian dưỡng bệnh tại nhà riêng.
- Nếu có vẻ không đủ thì vui lòng lấy thuốc theo toa sau khi được bác sĩ thường khám tái khám qua điện thoại v.v.
- Chúng tôi sẽ giới thiệu khám trực tuyến nhưng một phần khung giờ ngày thứ Bảy, ngày chủ nhật và ngày lễ là ngoài giờ mở cửa của phòng thuốc nên khó được điều chế thuốc theo toa. Mong quý vị thông cảm. Do đó, trước tiên vui lòng trao đổi với bác sĩ thường khám.

Về lương thực, vật dụng hằng ngày

- Về nguyên tắc, quý vị vui lòng tự mình mua, đảm bảo lương thực và vật dụng hằng ngày. Nếu sử dụng dịch vụ chuyển phát tận nhà thì vui lòng xem xét phương pháp nhận hàng sao cho không tiếp xúc trực tiếp với người chuyển phát (để ở trước lối vào v.v.)

Ví dụ về dịch vụ

生活支援情報サービスかながわ (Dịch vụ thông tin hỗ trợ đời sống Kanagawa)

https://living.rakuraku.or.jp/service_choice/introduction06/



イトーヨーカドー アイワイネット (Ito-Yokado IY Net)

<https://www.iy-net.jp/nssp/index.do>



イオンネットスーパー おうちでイオン (Aeon Net Super Aeon tại nhà)

<https://shop.aeon.com/netsuper/>



セブンミール (Seven Meal)

<https://7-11net.omni7.jp/top>





Dành cho người dưỡng bệnh tại nhà riêng <Dưỡng bệnh>

Các điều mục lưu trong thời gian dưỡng bệnh

- Vui lòng không ra ngoài trong thời gian dưỡng bệnh.
- Vui lòng chia không gian sinh hoạt với người sống chung (Cố gắng hết mức để không ra khỏi phòng riêng).
- Khi ra khỏi phòng, vui lòng đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên và cũng tiến hành thông thoáng khí trong phòng định kỳ.
- Vui lòng buộc kín khăn giấy đã hỉ mũi v.v. để vứt.
- Do có nguy cơ gây khó khăn trong việc nắm bắt chính xác tình trạng sức khỏe và nguy cơ bệnh tiến triển xấu nên nghiêm cấm uống rượu, hút thuốc trong thời gian dưỡng bệnh.
- Khi phát sinh thảm họa hoặc nếu có nguy cơ phát sinh thảm họa thì thành phố, thị trấn, làng sẽ liên lạc với người dưỡng bệnh, giải thích tính cần thiết của lánh nạn và có khi xác nhận ý hướng về việc di chuyển đến cơ sở dưỡng bệnh lưu trú.

Các điều mục cần lưu ý dành cho người sống chung

- Trong khi chăm sóc người bệnh v.v., vui lòng tiếp xúc càng ít càng tốt.
- Trong khả năng có thể, tất cả người sống chung đều đeo khẩu trang và rửa tay thường xuyên.
- Vui lòng khử trùng bằng alcol v.v. những phần người bệnh chạm vào như nắm cửa v.v.
- Nếu người bệnh và người sống chung sử dụng chung như nhà vệ sinh, bồn tắm v.v. thì vui lòng làm vệ sinh và thông thoáng kỹ, để người bệnh đi tắm sau cùng.
- Vui lòng chuẩn bị chén bát, tấm trải v.v. dành riêng cho người bệnh, không sử dụng chung. Việc rửa chén bát hay giặt giũ quần áo, các vật dụng bằng vải thì vui lòng dùng chất tẩy rửa thông thường và sấy khô kỹ.
- Khi xử lý quần áo, tấm trải v.v. dính bẩn chất dịch cơ thể của người bệnh thì vui lòng đeo găng tay và khẩu trang.
- Vui lòng không nhận người thăm viếng không cần thiết, không gấp gáp. Vui lòng cân nhắc, cố gắng hết sức để không tiếp xúc với nhân viên chuyển phát v.v.

Về việc cho mượn máy đo oxy xung (Quan trọng)

- Chúng tôi sẽ gửi máy đo oxy xung (thiết bị đo độ bão hòa oxy trong máu đeo ở đầu ngón tay) đến nhà riêng cho những người 40 tuổi trở lên. Với người 39 tuổi trở xuống, chúng tôi sẽ cho mượn nếu được bác sĩ đánh giá là cần thiết như có bệnh lý nền v.v. nên vui lòng trao đổi với Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe chủ quản để được tư vấn.
- Xin lưu ý là nhất định vui lòng trả lại sau khi kết thúc dưỡng bệnh.



Về việc đồ rác

- Vui lòng buộc kín thật cẩn thận rác trong thời gian dưỡng bệnh tại nhà riêng và vứt như rác thông thường.
- Khi vứt rác, vui lòng áp dụng các biện pháp ngăn ngừa lây nhiễm bằng cách đeo khẩu trang, găng tay, rửa tay sau khi vứt rác v.v.

Dành cho người có nuôi thú cưng

- Trường hợp không có người chăm sóc thú cưng như nhập viện trong thời gian dưỡng bệnh tại nhà riêng v.v. thì vui lòng sắp xếp để nhờ người thân hay người quen v.v. giữ giúp..



Dành cho người dưỡng bệnh tại nhà riêng <Dưỡng bệnh>

Về dịch vụ phát cơm

- Có thể nhận dịch vụ phát cơm trong thời gian dưỡng bệnh. Chúng tôi sẽ xác nhận nguyện vọng của quý vị từ Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe chủ quản.
- Chúng tôi cung cấp bữa ăn và vật dụng hàng ngày (khăn giấy, giấy vệ sinh).
- Bữa ăn sẽ được phát theo thực đơn đã được quy định (Không đáp ứng nguyện vọng riêng lẻ).
- Trường hợp nhận dịch vụ, quý vị cần cung cấp thông tin cá nhân như họ tên, địa chỉ v.v. cho nhà thầu được tỉnh ủy thác nên vui lòng thông cảm.
- Sau khi giấy tờ cần thiết được Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe nộp lên cho tỉnh thì khoảng 4 ngày sau, sẽ phát bữa cơm đầu tiên. Ngoài ra, vui lòng xem trang 7 để biết cách mua lương thực cho đến lúc đó.
- Trường hợp kéo dài thời gian dưỡng bệnh thì chúng tôi sẽ kéo dài dịch vụ phát cơm nhưng có thể không thể phát vào ngày đầu tiên và ngày thứ 2 của đợt kéo dài nên quý vị thông cảm.

Các điều mục lưu ý khi sử dụng dịch vụ phát cơm

- Phần ăn sẽ được đặt trước cửa ra vào. Khi nhân viên phát cơm đến, **nhất định không ra cửa mà vui lòng dùng chuông nội bộ nói với nhân viên đó đặt ở cửa ra vào.**

(Có khi nhân viên phát cơm sẽ liên lạc bằng điện thoại.)

- Trường hợp không thể xác nhận được có ở nhà hay không thì chúng tôi sẽ phát lại nên vui lòng thông cảm.
- Chúng tôi không đáp ứng về dị ứng nên quý vị vui lòng tự mình kiểm tra nhãn hiệu thị của các sản phẩm.
- Phần ăn nhiệt độ thường và phần ăn đông lạnh sẽ được phát. Vui lòng chừa chỗ trống đủ để có thể bảo quản trong ngăn đông.



* Hình ảnh minh họa.

Những điều cần xác nhận trước

Những người có thể phải lánh nạn đến nơi lánh nạn thì hãy nghĩ đến việc phải lánh nạn mà không thể chuẩn bị đầy đủ vào ngày xảy ra thảm họa để cân nhắc việc dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú.

Có thể tìm kiếm nơi mình lưu trú trong thời gian dưỡng bệnh có trong bản đồ khu vực nguy cơ như trong khu vực dự báo lũ lụt, ngập nước hay trong khu vực cảnh giác thảm họa sạt lở đất v.v. hay không bằng các URL sau.

Bản đồ khu vực nguy cơ chồng nhau (Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông và Du lịch)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>

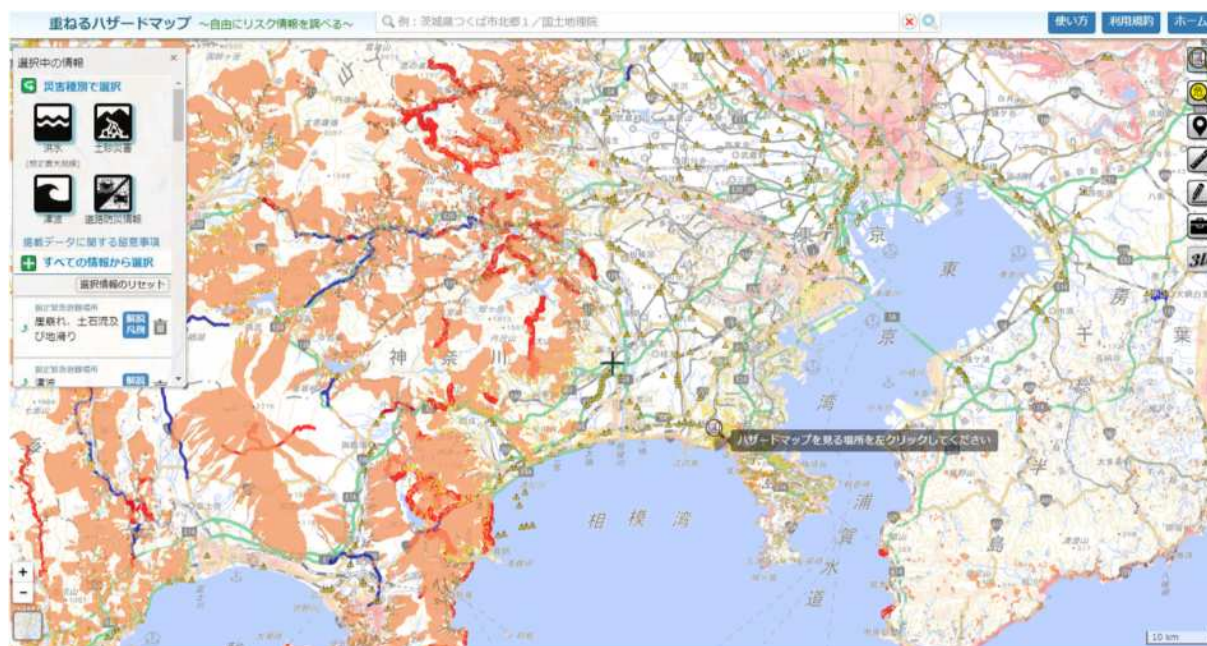
Khi xảy ra thảm họa

Đối với người dưỡng bệnh tại nhà riêng trong khu vực dự báo lũ lụt, ngập nước hay trong khu vực cảnh giác thảm họa sạt lở đất v.v. thì trong trường hợp thành phố, thị trấn, làng nơi sinh sống đánh giá cần lánh nạn đến nơi lánh nạn do bão v.v. thì về nguyên tắc, phải lánh nạn đến cơ sở dưỡng bệnh lưu trú.

Trường hợp cần lánh nạn thì sẽ có liên lạc từ thành phố, thị trấn, làng nơi sinh sống.

Bản đồ khu vực nguy cơ chồng nhau (Bộ Đất đai, Cơ sở hạ tầng, Giao thông và Du lịch)

<https://disaportal.gsi.go.jp/maps/?ll=51.835778,133.857422&z=4&base=pale&vs=c1j0l0u0>





Tỉnh
Kanagawa

Bệnh truyền nhiễm vi-rút corona chủng mới (Covid-19)

Tập hướng dẫn dưỡng bệnh tại nhà riêng / cơ sở lưu trú

**Theo dõi sức khỏe
hàng ngày**



Về việc theo dõi sức khỏe trong thời gian dưỡng bệnh

Những điều cần làm

Khi khám ngoại trú

Chúng tôi sẽ hỏi về những thông tin cần thiết để theo dõi trong thời gian dưỡng bệnh tại bệnh viện. Và sẽ quyết định nơi dưỡng bệnh cũng như theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị dựa trên nội dung đó.

Sau khi xác định dương tính, bắt đầu dưỡng bệnh



Hàng ngày

① Đo nhiệt độ 1 ngày 2 lần

Vui lòng **đo nhiệt độ - ghi lại 1 ngày 2 lần** vào sáng, tối.

② Trả lời kiểm tra định kỳ về tình trạng sức khỏe

Hàng ngày, quầy hỗ trợ dưỡng bệnh sẽ liên lạc để xác nhận tình trạng sức khỏe của quý vị. Khi đó, chúng tôi sẽ hỏi cả kết quả đo nhiệt độ lần gần nhất.

Sẽ tiến hành kiểm tra định kỳ tại

Bảng LINE

hoặc

Bảng điện thoại

Vui lòng xem từ trang tiếp theo trở đi để biết thêm chi tiết.

Khi tình trạng sức khỏe chuyển biến xấu, thay đổi đột ngột v.v.

Ngoài những lúc kiểm tra định kỳ, trường hợp cần trao đổi hay liên lạc khẩn cấp về tình trạng sức khỏe chuyển biến xấu thì vui lòng liên lạc với địa chỉ dưới đây. Chúng tôi sẽ tiến hành sắp xếp chuyển quý vị đến cơ sở y tế tùy vào tình hình, vì vậy nếu có bất an dù chỉ một chút cũng vui lòng liên lạc đến địa chỉ sau.

Trường hợp xuất hiện triệu chứng có độ khẩn cấp cao được ghi ở trang tiếp theo thì vui lòng liên lạc với số 119 Corona tỉnh Kanagawa ngay lập tức. Lưu ý, quý vị không phải trả chi phí y tế điều trị bệnh truyền nhiễm vi-rút corona chủng mới (Covid-19) khi được cơ sở y tế khám trong thời gian dưỡng bệnh.

Tư vấn về sức khỏe, thắc mắc, tư vấn về cách sinh hoạt v.v. trong thời gian dưỡng bệnh

Quầy Hỗ trợ dưỡng bệnh - Tỉnh Kanagawa

Quầy tư vấn khẩn cấp khi tình trạng sức khỏe chuyển biến xấu, thay đổi đột ngột v.v.

Số 119 Corona tỉnh Kanagawa

* Cho dù có gọi số điện thoại nào thì chúng tôi sẽ tam gác máy và gọi lại quý vị thông qua phiên dịch.

* Điện thoại trong phòng cơ sở dưỡng bệnh là chuyên dành cho nội bộ nên vui lòng liên lạc từ điện thoại di động của mình.

Dành cho người dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú hoặc nhà riêng

~ Các điểm lưu ý khi dưỡng bệnh ~

- Chúng tôi biết quý vị sẽ có nhiều bất an khi dưỡng bệnh tại nhà, nhưng tỉnh sẽ hỗ trợ quý vị dưỡng bệnh.
- Hằng ngày, chúng tôi sẽ liên lạc bằng LINE hay điện thoại để theo dõi sức khỏe nên quý vị vui lòng trả lời về tình trạng sức khỏe khi đó.
- Ngoài ra, khi đo nhiệt độ 1 ngày 2 lần, vui lòng tự mình đánh dấu có hay không vào các triệu chứng như đóng khung dưới đây. Nếu có hạng mục tương ứng, vui lòng liên hệ với Số 119 Corona tỉnh Kanagawa dưới đây ngay lập tức.
- Lưu ý, ngay cả khi dùng thuốc hạ sốt, thuốc giảm đau v.v. trong 3 ngày cuối cùng của thời gian dưỡng bệnh, cũng vui lòng liên lạc đến số 119 Corona tỉnh Kanagawa sau đây.
- Dù không phải là thời điểm tự kiểm tra nhưng nếu thấy có triệu chứng thì vui lòng liên lạc ngay lập tức vì cần xử lý khẩn cấp.

Triệu chứng có tính khẩn cấp cao

Máy đo oxy xung Chỉ số SpO2 (độ bão hòa oxy trong máu)	93% trở xuống (Về nguyên tắc, chúng tôi sẽ cho người 40 tuổi trở lên mượn máy đo oxy xung)
Nét mặt - Bề ngoài	Sắc mặt xấu rõ ràng * Môi tím Khác với mọi khi, có vẻ lạ *
Khó thở v.v.	Thở hổn hển (số lần thở tăng lên) Thình lình khó thở Chỉ cử động một chút trong sinh hoạt thường ngày là thở gấp Đau ở ngực Không thể thở nếu không nằm hoặc ngồi xuống Thở bằng vai, khò khè
Rối loạn ý thức v.v.	Đờ đẫn (Phản ứng yếu) * Lừ đừ (Không trả lời) * Cảm giác mạch nhẩy loạn xạ, nhịp mạch đập hỗn loạn

* là trường hợp gia đình xem xét và đánh giá.

Địa chỉ liên lạc:

**Quầy tư vấn khẩn cấp khi tình trạng sức khỏe chuyển biến xấu, thay đổi đột ngột
Số 119 Corona tỉnh Kanagawa**

Cách sử dụng máy đo oxy xung

Quan trọng

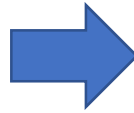
Trường hợp SpO2 là **93 trở xuống** thì vui lòng trao đổi với số 119 Corona.

* Đáp ứng 24/24

Là chỉ số rất quan trọng trong việc theo dõi tình trạng sức khỏe của quý vị. Người khỏe mạnh thì chỉ số SpO2 tiêu chuẩn là 96~99%.

<Cách sử dụng>

- ① Vui lòng nắm phần đầu có dạng kẹp, mở phía đối diện.
- ② Đặt trên mặt móng tay, đưa ngón trở sâu vào trong.



Nút nguồn điện

- ③ Vui lòng giữ nguyên ngón trở sâu bên trong, bấm "Nút nguồn điện".
- ④ Bắt đầu đo. Vui lòng chờ khoảng 10 giây cho đến chỉ số được hiển thị.
- ⑤ Độ bão hòa oxy (SpO2) được hiển thị. Vui lòng báo cáo khi kiểm tra tình trạng sức khỏe qua LINE hoặc điện thoại.



Vui lòng báo cáo **chỉ số SpO2** khi kiểm tra tình trạng sức khỏe qua LINE hoặc điện thoại.
Ví dụ bên trái: 98%

<Điểm lưu ý>

- Vui lòng giữ yên để đo, không động đậy tay hay cơ thể.
- Có khi máy không phản ứng do đầu ngón tay bị lạnh / sưng / đổi màu móng do sơn móng tay hay bị bệnh.
⇒ Trường hợp không rõ cách sử dụng, vui lòng liên lạc với quầy hỗ trợ dưỡng bệnh.
- Lưu ý, vui lòng nhất định trả lại máy sau khi kết thúc dưỡng bệnh.

[Tầm quan trọng của độ bão hòa oxy trong máu (SpO2)]

Có nhiều trường hợp bệnh diễn tiến nặng khi người bệnh không nhận ra do không có triệu chứng tự nhận biết dù SpO2 sụt giảm và rơi vào tình trạng suy hô hấp.

Bằng cách đo SpO2, có thể phát hiện sớm các nguy cơ bệnh diễn tiến nặng bằng chỉ số khách quan.

Hỗ trợ người đang dưỡng bệnh tại nhà riêng

Chúng tôi thực hiện hỗ trợ dưỡng bệnh ứng với nguy cơ

	Theo dõi sức khỏe bằng LINE, gọi AI v.v.	Máy đo oxy xung	Được gọi bởi nhân viên của trung tâm bảo vệ sức khỏe
Người có nguy cơ cao (Người chờ nhập viện v.v.) * 1	Thực hiện 1 ngày 1 lần	Cho tất cả mượn	Tất cả những người
40 tuổi trở lên (Ngoại trừ người có nguy cơ cao)	Thực hiện 1 ngày 1 lần	Cho tất cả mượn	Trường hợp SpO2: 93% trở xuống
39 tuổi trở xuống (Ngoại trừ người có nguy cơ cao)	Thực hiện 1 ngày 1 lần	Cho mượn trong trường hợp bác sĩ v.v. đánh giá là cần thiết * 2	Trường hợp SpO2: 93% trở xuống

- * 1 Người có nguy cơ cao là người chờ nhập viện, có điểm đánh giá mức độ ưu tiên nhập viện là 5 điểm trở lên, nồng độ bão hòa oxy trong máu là 93% trở xuống, không phân biệt tuổi tác.
- * 2. Lưu ý là với người 39 tuổi trở xuống, nếu bác sĩ v.v. đánh giá là cần thiết do có bệnh lý nền v.v. thì chúng tôi sẽ cho mượn máy đo oxy xung nên vui lòng trao đổi với Sở Y tế chủ quản.

[Điểm đánh giá mức độ ưu tiên nhập viện]

Hạng mục đánh giá	Điểm	Bệnh lý nền	Điểm
75 tuổi trở lên	3	Bệnh tiểu đường	2
65~74 tuổi	2	Bệnh hô hấp mãn tính (kể cả hen phế quản)	2
Cứ 1 hạng mục yếu tố nguy cơ cao	1~2	Bệnh tim nặng (Kèm theo suy tim như bệnh mạch vành, bệnh cơ tim v.v.)	2
Lọc máu	6	Tăng huyết áp khó kiểm soát	1
Thai phụ 37 tuần trở đi	6	Bệnh thận mãn tính nặng*	1
Hình ảnh viêm phổi qua CT/ X-quang đơn thuần	Một bên và 1/2 trở xuống	Béo phì (\geq BMI 30)	1
	Một bên và 1/2 trở lên	Sử dụng thuốc ức chế miễn dịch (Thuốc ức chế có chứa steroid)	2
	Cả hai bên	Đang điều trị khối u ác tính	2
Cần oxy hóa	5	Truyền máu, ghép tủy, suy giảm miễn dịch nguyên phát, HIV	2
Cảm giác nặng nề	1	Sau khi cấy ghép nội tạng	1
Không triệu chứng	-1		

* Ước tính GFR dưới 30

Thời kỳ bệnh nhân tăng nhiều thì ước tính tổng cộng 5 điểm trở lên sẽ nhập viện

Kiểm tra định kỳ qua LINE <Đăng ký ban đầu>

- * Chúng tôi khuyến khích kiểm tra định kỳ qua LINE cho người sử dụng điện thoại thông minh.
- * Chỉ trong trường hợp có kết quả xét nghiệm dương tính mới tiến hành thao tác đăng ký.

① Đăng ký bạn bè

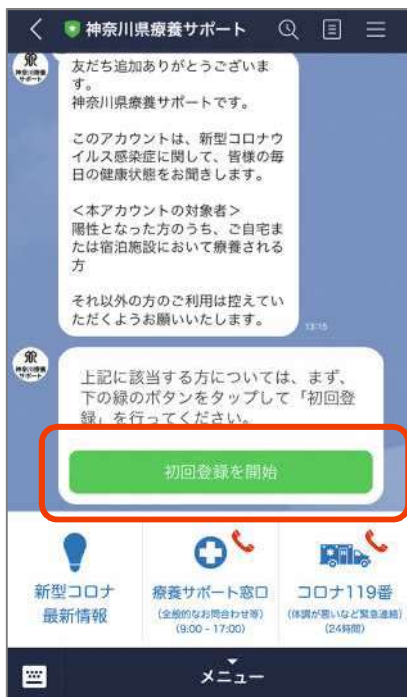
Vui lòng đăng ký bạn bè với “Hỗ trợ dưỡng bệnh - Tỉnh Kanagawa” qua LINE
Có thể dễ dàng đăng ký từ mã vạch hai chiều này.



② Đăng ký thông tin cá nhân

Hướng dẫn đăng ký ban đầu sẽ được gửi đến.

Hoàn tất đăng ký.



Vui lòng nhập ngày tháng năm sinh v.v.



Kiểm tra định kỳ qua LINE <Hàng ngày>

Kiểm tra tình trạng sức khỏe

① Nhận tin nhắn kiểm tra tình trạng sức khỏe

Khi hoàn tất đăng ký ban đầu, hàng ngày **khoảng 8 giờ rưỡi ~ 9 giờ**, tin nhắn đề nghị trả lời về tình trạng sức khỏe sẽ được gửi đến. Vui lòng bắt đầu trả lời sau khi đo thân nhiệt.



② Trả lời câu hỏi từ LINE

Vui lòng trả lời câu hỏi theo thứ tự. Giữa chừng có những chỗ yêu cầu xác thực nhưng ngoài việc thu thập nội dung trả lời thì không có việc lấy thông tin v.v. nên quý vị hãy yên tâm.



③ Nếu không có câu trả lời

Nếu không xác nhận được câu trả lời về tình trạng sức khỏe trong vòng 30 phút sau khi gửi tin nhắn kiểm tra sức khỏe bằng LINE, chúng tôi xin phép gọi điện thoại từ hướng dẫn âm thanh tự động có sử dụng AI v.v.



Đến trang chủ thông tin có liên quan đến vi-rút Corona chủng mới (Covid-19) trang chủ tỉnh Kanagawa

Quý vị có thể liên lạc trực tiếp đến quầy tư vấn từ menu.

Tư vấn về sức khỏe, thắc mắc, tư vấn về cách sinh hoạt v.v. trong thời gian dưỡng bệnh

Quầy Hỗ trợ dưỡng bệnh - Tỉnh Kanagawa

Quầy tư vấn khẩn cấp khi tình trạng sức khỏe chuyển biến xấu, thay đổi đột ngột v.v.

Số 119 Corona tỉnh Kanagawa

- Nếu không thể sử dụng LINE

- Nếu không có câu trả lời trong vòng 30 phút sau khi gửi tin nhắn kiểm tra tình trạng sức khỏe bằng LINE

Chúng tôi xin phép 1 ngày 1 lần, hỏi thăm tình trạng sức khỏe của quý vị bằng điện thoại hướng dẫn âm thanh tự động có sử dụng AI theo số điện thoại mà chúng tôi đã hỏi lúc trước. Nhất định vui lòng bắt máy nếu có cuộc gọi từ số sau.

* Lưu ý, nếu quý vị không trả lời điện thoại, có khi Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe sẽ đến thăm trực tiếp để kiểm tra an nguy, nên vui lòng thông cảm.

Điện thoại hướng dẫn âm thanh tự động bằng AI

Kiểm tra tình trạng sức khỏe

Trường hợp không thể xác nhận câu trả lời về tình trạng sức khỏe qua LINE hay quý vị không thể sử dụng LINE, chúng tôi xin phép hỏi thăm về tình trạng sức khỏe qua điện thoại hướng dẫn âm thanh tự động bằng AI

Vui lòng bắt đầu trả lời sau khi đo thân nhiệt.

Người có máy đo oxy xung (thiết bị đeo vào đầu ngón tay để đo độ bão hòa oxy trong máu) thì vui lòng đo SpO2.

Trong điện thoại hướng dẫn âm thanh tự động bằng AI có các hạng mục câu hỏi sau đây nên vui lòng trả lời bằng “Có”, “Không”. Vui lòng cho biết chỉ số SpO2

Trường hợp không nhận được trả lời, có khi cùng hạng mục câu hỏi sẽ được lặp lại.

Lưu ý: Nếu quý vị trả lời khó nghe 2 lần trở lên thì điện thoại sẽ kết thúc.

Ngoài ra, nếu có tình trạng sức khỏe thay đổi đột ngột v.v.

Quan trọng

**Không dẫn đo
Gọi đến “Số 119 Corona tỉnh Kanagawa”**

vui lòng gọi điện thoại.

Hạng mục câu hỏi	Trả lời
① Có máy đo oxy xung hay không	- “Hai” (Có) - “Iie” (Không) → Sau đây, tiến đến hạng mục câu hỏi ③.
② Chỉ số SpO2	- Chỉ số 2 hàng chữ số (Kết quả đo Ví dụ: Nếu là 97 → “Kyujyunana” (chín mươi bảy)) - “Wakaranai” (Không biết)
③ Có khó thở	- “Hai” (Có) - “Iie” (Không)
④ Thân nhiệt 37,5 độ trở lên	- “Hai” (Có) - “Iie” (Không)
⑤ Về sau, quý vị có muốn kiểm tra sức khỏe bằng điện thoại này không?	- “Hai” (Có) - “Iie” (Không) * Nếu trả lời “Không” thì về sau, sẽ không còn kiểm tra tình trạng sức khỏe bằng điện thoại nữa.

*** Có tiếng Nhật. Không có tiếng Việt.**

Bảng ghi chép thân nhiệt v.v.

Ngày phát bệnh: Ngày DD tháng MM năm YYYY

Số ngày dưỡng bệnh DD / MM		Thân nhiệt	Nồng độ bão hòa oxy (Chỉ với người dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú)	Số mạch đập (Chỉ với người dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú)	Ghi chép tình trạng sức khỏe
		°C	SPO ₂ %	PR lần/phút	
Ngày bắt đầu /	Sáng				
	Tối				
1 /	Sáng				
	Tối				
2 /	Sáng				
	Tối				
3 /	Sáng				
	Tối				
4 /	Sáng				
	Tối				
5 /	Sáng				
	Tối				
6. /	Sáng				
	Tối				
7. /	Sáng				
	Tối				
8. /	Sáng				
	Tối				
9 /	Sáng				
	Tối				
10 /	Sáng				
	Tối				
11 /	Sáng				
	Tối				

Bảng ghi chép thân nhiệt v.v.

Số ngày dưỡng bệnh DD / MM		Thân nhiệt	Nồng độ bão hòa oxy (Chỉ với người dưỡng bệnh tại Cơ sở lưu trú)	Số mạch đập (Chỉ với người dưỡng bệnh tại cơ sở lưu trú)	Ghi chép tình trạng sức khỏe
		°C	SPO ₂ %	PR lần/phút	
12	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
13	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
14	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
15	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
16	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
17	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
18	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
19	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				
20	Sáng				
	Tối				
/	Sáng				
	Tối				

Đề an tâm tái hòa nhập cộng đồng

Dựa trên cơ sở mang tính khoa học theo nghiên cứu học thuật mới nhất, tỉnh Kanagawa quy định kết thúc dưỡng bệnh mà không xét nghiệm PCR trong trường hợp không có triệu chứng như ho, sốt v.v. trong 3 ngày cuối cùng của 10 ngày dưỡng bệnh (Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi cũng công nhận kết thúc dưỡng bệnh với cùng chủ trương).

Ngoài ra, để mọi người dân trong tỉnh có thể an tâm tái hòa nhập cộng đồng, chúng tôi sẽ phát hành văn bản chứng minh đã dưỡng bệnh trong thời gian dưỡng bệnh quy định cho người có nguyện vọng (Địa chỉ liên hệ ở trang tiếp theo).

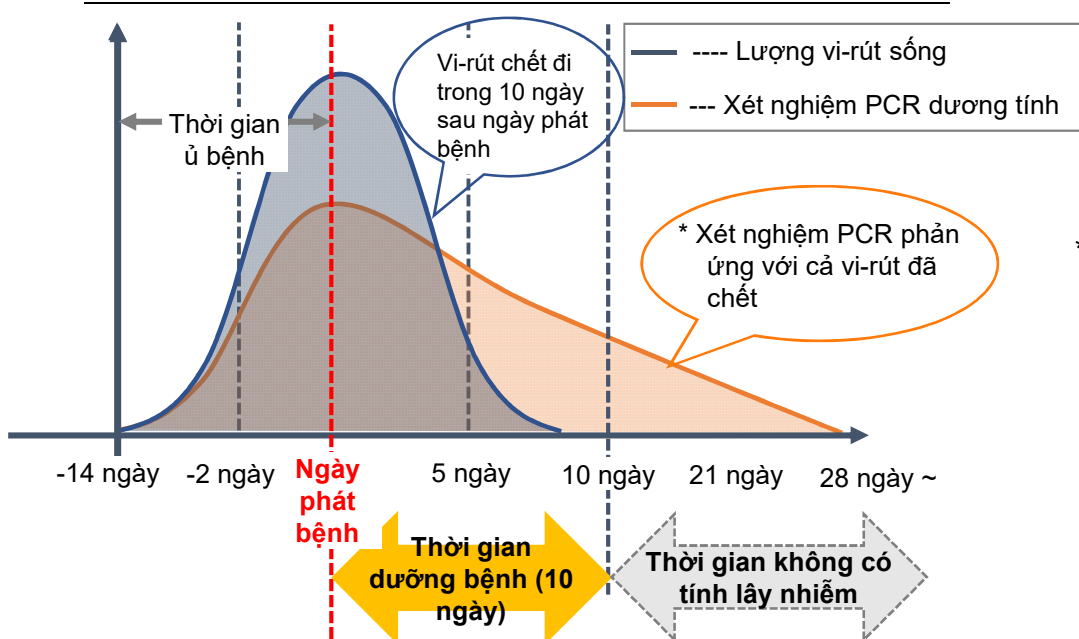
<Giới thiệu căn cứ mang tính khoa học>

- Do vi-rút corona chủng mới (Covid-19) trong cơ thể sẽ chết trong khoảng 10 ngày kể từ khi phát bệnh nên 10 ngày khi phát bệnh trở về sau thì khả năng lây nhiễm cho người khác bị giảm thiểu không giới hạn.
- Từ việc xác vi-rút đã chết cũng phản ứng trong xét nghiệm PCR nên có khi dù vi-rút đã chết nhưng phản ứng dương tính vẫn xảy ra trong thời gian dài.



Từ những căn cứ này, bằng cách xác nhận không có triệu chứng như ho, sốt v.v. trong 3 ngày cuối cùng của 10 ngày kể từ ngày phát bệnh hoặc ngày lấy mẫu xét nghiệm thì có thể làm giảm khả năng lây nhiễm cho người khác không giới hạn. Tuy nhiên, nếu có các triệu chứng ho hay sốt v.v. trong 3 ngày cuối thì để mọi người dưỡng bệnh an tâm kết thúc dưỡng bệnh, có khi người dưỡng bệnh trao đổi với bác sĩ và kéo dài thời gian dưỡng bệnh.

Thời gian dưỡng bệnh ở tỉnh Kangawa



* Trường hợp sau khi triệu chứng biến mất một lần lại xuất hiện triệu chứng lần nữa thì cần dưỡng bệnh thêm 3 ngày nữa sau khi triệu chứng thuyên giảm.

* Trường hợp người không có triệu chứng và đang dưỡng bệnh xuất hiện triệu chứng mới thì cần dưỡng bệnh thêm 10 ngày nữa kể từ ngày đó.

(Nguồn) Trụ sở Đối sách bệnh truyền nhiễm vi-rút corona chủng mới (Covid-19) tỉnh Kanagawa soạn thảo từ ① Hao-Yuan Cheng et.al. Contact Tracing Assessment of COVID-19 Transmission Dynamics in Taiwan and Risk at Different Exposure Periods Before and After Symptom Onset. *JAMA Intern Med.* Published online May 1, 2020. ② Wolfel, R et.al. Accelerated Article Preview. *Nature.* Published Online 1 April, 2020

Kết thúc dưỡng bệnh

Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe chủ quản sẽ thông báo ngày dự tính kết thúc dưỡng bệnh vào ngày bắt đầu dưỡng bệnh.

Nếu không có liên lạc về việc kéo dài thời gian dưỡng bệnh thì dưỡng bệnh sẽ kết thúc vào ngày dự tính kết thúc dưỡng bệnh. Tuy nhiên, trường hợp có triệu chứng như bị sốt v.v. trong 3 ngày cuối của thời gian dưỡng bệnh, cũng có thể thời gian dưỡng bệnh sẽ được kéo dài nếu cần thiết nên quý vị vui lòng thông cảm. Vui lòng liên hệ Quầy Hỗ trợ Dưỡng bệnh tỉnh Kanagawa nếu có thắc mắc về thời gian dưỡng bệnh.

Quý vị dưỡng bệnh thời gian dài đã vất vả rồi.

Từ nay, quý vị có thể quay lại làm việc và trở lại đời sống thường ngày lâu nay nhưng trong 4 tuần sau khi kết thúc dưỡng bệnh, vui lòng hợp tác về các điểm sau với chúng tôi.

Theo Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi có trường hợp hiếm hoi được xác nhận là tái dương tính với vi-rút corona chủng mới (Covid-19). Do đó, để phòng tránh tái dương tính cho bản thân cũng như phòng tránh lây nhiễm cho những người xung quanh, vui lòng tiếp tục hợp tác với chúng tôi các điểm sau trong **4 tuần sau khi kết thúc dưỡng bệnh**.

● Vui lòng triệt để áp dụng các biện pháp vệ sinh thông thường.

- Vui lòng **rửa tay** bằng xà phòng, sử dụng dung dịch khử trùng alcol.
- Vui lòng **đeo khẩu trang**.
- Vui lòng **giữ phép vệ sinh khi ho** (sử dụng khẩu trang, khăn giấy, khăn tay, tay áo, phía trong khuỷu tay v.v.) để che miệng và mũi, đeo khẩu trang v.v.)

● Vui lòng kiểm tra tình trạng sức khỏe hằng ngày.

- Hằng ngày, đo thân nhiệt và kiểm tra xem có bị sốt (37,5°C trở lên) không.

● Trường hợp xuất hiện các triệu chứng như ho, bị sốt v.v.

- Nhanh chóng **liên lạc với Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe gần nhất** và làm theo hướng dẫn, đi khám ở cơ sở y tế, nếu cần thiết.
- Khi liên lạc với Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe gần nhất và đi khám ở cơ sở y tế, vui lòng liên lạc bằng điện thoại và nói rõ việc đã dưỡng bệnh tại nhà riêng hoặc cơ sở lưu trú vì bệnh truyền nhiễm vi-rút Corona chủng mới (Covid-19).

Cùng với việc tiếp tục tránh 3 yếu tố mitsu (đông, kín, gần) thì vui lòng giữ khoảng cách xã hội khi tiếp xúc với người khác (khoảng cách giữa người với người).

Dành cho người có nguyện vọng phát hành “Giấy chứng nhận dưỡng bệnh”

Vui lòng liên hệ với Quầy Hỗ trợ dưỡng bệnh - Tỉnh Kanagawa để biết thủ tục chi tiết.

● Danh sách Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe

Hiện nay do có nhiều cuộc gọi điện thoại đến các Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe nên có khi khó kết nối. Mong quý vị thông cảm.

Thành phố, quận, thị trấn, làng nơi sinh sống		Tên cơ quan	Điện thoại
Thành phố Yokohama	Quận Tsurumi	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Tsurumi	045-510-1832
	Quận Kanagawa	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Kanagawa	045-411-7138
	Quận Nishi	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Nishi	045-320-8439
	Quận Naka	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Naka	045-224-8332
	Quận Minami	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Minami	045-341-1185
	Quận Konan	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Konan	045-847-8438
	Quận Hodoyaga	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Hodoyaga	045-334-6345
	Quận Asahi	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Asahi	045-954-6146
	Quận Isogo	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Isogo	045-750-2445
	Quận Kanazawa	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Kanazawa	045-788-7840
	Quận Kohoku	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Kohoku	045-540-2362
	Quận Midori	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Midori	045-930-2357
	Quận Aoba	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Aoba	045-978-2438
	Quận Tsuzuki	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Tsuzuki	045-948-2350
	Quận Totsuka	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Totsuka	045-866-8426
	Quận Sakae	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Sakae	045-894-6964
	Quận Izumi	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Izumi	045-800-2445
Quận Seya	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe Phúc lợi Seya	045-367-5744	
Thành phố Kawasaki	Quận Kawasaki	Trung tâm Hỗ trợ Theo dõi Khu vực Ủy ban quận Kawasaki	044-201-3223
	Quận Saiwai	Trung tâm Hỗ trợ Theo dõi Khu vực Ủy ban quận Saiwai	044-556-6682
	Quận Nakahara	Trung tâm Hỗ trợ Theo dõi Khu vực Ủy ban quận Nakahara	044-744-3280
	Quận Takatsu	Trung tâm Hỗ trợ Theo dõi Khu vực Ủy ban quận Takatsu	044-861-3321
	Quận Miyamae	Trung tâm Hỗ trợ Theo dõi Khu vực Ủy ban quận Miyamae	044-856-3265
	Quận Tama	Trung tâm Hỗ trợ Theo dõi Khu vực Ủy ban quận Tama	044-935-3310
	Quận Asao	Trung tâm Hỗ trợ Theo dõi Khu vực Ủy ban quận Asao	044-965-5163
Thành phố Sagami	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe thành phố Sagami	042-769-8260	
Thành phố Yokosuka	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe thành phố Yokosuka	046-822-4300	
Thành phố Fujisawa	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe thành phố Fujisawa	0466-25-1111	
Thị trấn Samukawa, thành phố Chigasaki	Trung tâm Bảo vệ Sức khỏe thành phố Chigasaki	0467-38-3321	
Thị trấn Oiso, thị trấn Ninomiya, thành phố Hiratsuka	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Hiratsuka	0463-32-0130	
Thành phố Hadano, thành phố Isehara	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Hiratsuka - Trung tâm Hadano	0463-82-1428	
Thành phố Kamakura, thị trấn Hayama thành phố Zushi	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Kamakura	0467-24-3900	
Thành phố Miura	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Kamakura - Trung tâm Misaki	046-882-6811	
Thành phố Odawara, thị trấn Hakone, thị trấn Manazuru Thị trấn Yugawara	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Odawara	0465-32-8000	
Thành phố Minamiashigara, thị trấn Nakai, thị trấn Oi, thị trấn Matsuda, thị trấn Yamakita, thị trấn Kaisei	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Odawara - Trung tâm Ashigarakami	0465-83-5111	
Thành phố Atsugi, thành phố Ebina, thành phố Zama, thị trấn Aikawa, làng Kiyokawa	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Atsugi	046-224-1111	
Thành phố Yamato, thành phố Ayase	Văn phòng Phúc lợi Bảo vệ Sức khỏe Atsugi - Trung tâm Yamato	046-261-2948	

Quầy tư vấn trong khi dưỡng bệnh

Đây là quầy tư vấn chuyên dành cho những người kết quả xét nghiệm dương tính và là đối tượng dưỡng bệnh

**Tư vấn về sức khỏe, thắc mắc, tư vấn về cách sinh hoạt v.v.
trong thời gian dưỡng bệnh**

9:00~21:00

Quầy Hỗ trợ dưỡng bệnh - Tỉnh Kanagawa

**Quầy tư vấn khẩn cấp khi tình trạng sức khỏe chuyển biến
xấu, thay đổi đột ngột v.v.**

24/24

Số 119 Corona tỉnh Kanagawa

- * Cho dù có gọi số điện thoại nào thì chúng tôi sẽ tạm gác máy và gọi lại quý vị thông qua phiên dịch.
- * Điện thoại trong phòng cơ sở dưỡng bệnh là chuyên dành cho nội bộ nên vui lòng liên lạc từ điện thoại di động của mình.