



Cách thức sinh hoạt mới③

Hãy giữ khoảng cách với người khác!

~ Cần phải chú ý điều gì? ~



Hãy thường xuyên mở cửa sổ để không khí được lưu thông.

Hãy cách xa bàn một chút khi ăn cơm ở trường.



Không nói to khi ở gần nhau!



Hãy dang tay ra để giữ khoảng cách.

Hãy suy nghĩ thử xem!

Bạn có thể làm điều gì khác khi ở trường, ở nhà và ở bên ngoài?



OKAYAMA UNIVERSITY

Có thể bạn sẽ lo lắng rằng, nếu đến trường làm bản thân và gia đình mình bị lây nhiễm thì phải làm thế nào? Tuy nhiên, bạn không cần buộc mình phải suy nghĩ "dù sao cũng nhất định phải đi học". Nếu bạn lo lắng, đừng cố gắng chịu đựng, hãy trao đổi với gia đình và thầy cô nhé. Hãy trao đổi với họ, và cùng nhau tìm ra cách thức sinh hoạt mới, cũng như phương pháp tự bảo vệ bản thân mình.

Hãy trân trọng cả tính mạng và tinh thần của bạn nhé.

Điều cuối cùng

Hãy cố vũ cho những người thân và bạn bè của bạn đang phải chiến đấu với virus! Hãy luôn ghi nhớ lòng "biết ơn" đối với những người công tác trong ngành y tế, và rất nhiều người đang miệt mài làm việc để hỗ trợ cho cuộc sống của chúng ta!



Giám sát

Kano Mitsunobu, Phó Ủy viên quản trị phụ trách SDGs, Giáo sư Đại học Okayama (Phó Cố vấn Khoa học và Công nghệ cho Bộ trưởng Bộ Ngoại giao)
Morita Yuko, Nghiên cứu viên đặc biệt tại Viện Nghiên cứu Hệ thống dựa trên Tính Lưu động của Tri thức, Chủ nhiệm Truyền thống khoa học tại Bảo tàng Khoa học và Sáng tạo Quốc gia

Lên kế hoạch và Biên soạn

Viện Nghiên cứu Hệ thống dựa trên Tính Lưu động của Tri thức (Phụ trách: Koizumi Amane, Giáo sư được bổ nhiệm đặc biệt tại Viện Khoa học tự nhiên Quốc gia)
Komura Shunpei, Trợ lý đặc biệt của hiệu trưởng Đại học Okayama, Nhà nghiên cứu chính thuộc Viện nghiên cứu giáo dục tổng hợp Benesse
Hasegawa Rina, Nhà nghiên cứu thuộc Trung tâm Nghiên cứu về Thử nghiệm Giáo dục

Các bạn có thể tự do in ấn hoặc chuyển tiếp tài liệu này. Vui lòng không sửa đổi nội dung.

Ngày phát hành: ngày 30 tháng 10 năm 2020 (Ver.1)
Thông tin liên hệ E-mail: stop_corona@smips.jp

Những bạn muốn tìm hiểu thêm về virus Corona chủng mới cũng có thể xem thông tin tại đây.

Hãy cùng tìm hiểu về virus Corona chủng mới!

http://www.smips.jp/KMS/stop_covid-19_new/



Tập sách này được biên soạn và dịch thuật với sự hỗ trợ của Keirin.



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



Biện pháp ứng phó với virus Corona chủng mới



OKAYAMA UNIVERSITY

Hãy cùng suy nghĩ về "Cách thức sinh hoạt mới" !

Mục lục

Cách thức sinh hoạt là gì?

- Cách thức sinh hoạt mới① Hãy rửa tay sạch! ~ Vì sao phải rửa tay sạch? ~
- Cách thức sinh hoạt mới② Hãy đeo khẩu trang! ~ Mang lại hiệu quả như thế nào? ~
- Cách thức sinh hoạt mới③ Hãy giữ khoảng cách với người khác! ~ Cần phải chú ý điều gì? ~



Thời đại chung sống cùng Corona (With Corona) đã đến.

Sẽ mất một thời gian dài để có thể kiểm soát được tác động của virus Corona chủng mới. Tuy nhiên, chúng ta vẫn phải tiếp tục các hoạt động xã hội như đến trường, làm việc, mua sắm, v.v... bên cạnh việc kiểm soát sự lây lan của virus Corona chủng mới, vì vậy, việc thực hiện "cách thức sinh hoạt mới" - sống thực với Corona (With Corona) là rất quan trọng.

Thì ra có rất nhiều cách sống khác với cách sống mà chúng ta vẫn xem là "hiển nhiên" !

Với tình hình hiện tại, chúng ta cần một cách sống như thế nào?



"Cách thức sinh hoạt" là gì?

Tùy thuộc vào từng thời đại, quốc gia và văn hóa, sẽ có rất nhiều cách sống khác nhau. Mỗi cách sống như vậy được gọi là "cách thức sinh hoạt".

Ở những vùng lạnh giá của châu Âu, tuyết rơi và gió thổi mạnh. Vì vậy, họ sống trong những ngôi nhà xây bằng gạch để bảo vệ bản thân.



Nhật Bản có độ ẩm không khí cao, nên khí hậu thường ẩm ướt. Vì vậy, người Nhật đã xây nhiều ngôi nhà sử dụng các tấm trượt "fusuma" có thể tháo dỡ linh hoạt, và có sàn cao để dễ thông gió hơn.

Tộc người Inuit sống ở nơi lạnh giá đến nỗi tất cả mọi thứ đều bị đóng băng. Họ đã xây nhà bằng băng và tuyết để sống ở đó.





Cách thức sinh hoạt mới②

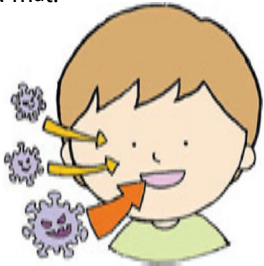
Hãy đeo khẩu trang!

~ Mang lại hiệu quả như thế nào? ~

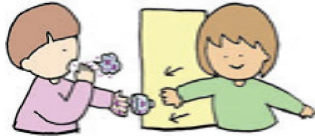


● Virus lây nhiễm bằng cách nào?

Virus đi vào cơ thể từ miệng và mũi. Virus cũng có thể xâm nhập từ niêm mạc của mắt.



Bạn sẽ bị lây nhiễm nếu chạm tay vào đồ vật bị dính virus, sau đó lại vô tình chạm bàn tay này lên miệng, v.v...



Trong các giọt bắn ra khi người bệnh ho hoặc hắt hơi, v.v... có chứa virus, và virus lây nhiễm từ đó.



● Đeo khẩu trang có tác dụng gì?

Chúng ta hãy thử tìm những điểm khác biệt khi đeo và không đeo khẩu trang!



Việc đeo khẩu trang mang lại kết quả khác hẳn!



Hỏi

Có phải virus bay ra khi ho sẽ lơ lửng mãi trong không khí hay không?

Đáp Trong các giọt bắn ra khi người bệnh ho hoặc hắt hơi có chứa rất nhiều virus.

Nếu hít phải những giọt bắn đó, bạn có nguy cơ bị lây nhiễm rất cao. Nhưng trên thực tế, mỗi giọt bắn rất nặng, nên thời gian virus lơ lửng trong không khí thường ngắn, và khoảng cách mà chúng bay đi cũng ngắn. Các nhà khoa học cho biết những giọt bắn kích cỡ lớn sẽ cứ thế rơi xuống, còn những giọt bắn nhẹ hơn thì có thể lơ lửng trong vài giờ. Chính vì vậy, khi nói chuyện với người khác ở khoảng cách đủ gần để giọt bắn có thể đến được, điều quan trọng cần ghi nhớ là cả hai bên đều phải đeo khẩu trang.

Bên cạnh đó, virus bay ra khi ho không thể tồn tại lâu trong không khí. Nhưng nếu chúng bám vào các đồ vật, chúng sẽ giữ khả năng lây nhiễm, lâu nhất là trong vòng vài ngày. Bạn cũng có thể vô tình chạm phải đồ vật bị dính virus mà không hay biết. Vì vậy, việc rửa tay rất quan trọng.



Cách thức sinh hoạt mới①

Hãy rửa tay sạch!

~ Vì sao phải rửa tay sạch? ~



Virus Corona là gì?



Chúng đi vào cơ thể con người và phá hoại hoạt động của tế bào.

Virus Corona chủng mới có hình dáng kỳ lạ thật nhỉ. Nghe nói bởi vì hình dạng của virus trông giống như vương miện, nên chúng được đặt tên là "Corona", có nghĩa là "vương miện" trong tiếng Hy Lạp cổ đại.

Tế bào: là đơn vị cấu trúc giống như những căn phòng nhỏ. Cơ thể chúng ta được cấu tạo từ rất nhiều tế bào. Khi vừa được hình thành trong bụng mẹ, ban đầu chúng ta chỉ là 1 tế bào đơn lẻ, sau đó tế bào này nhanh chóng phân chia và gia tăng số lượng. Và rồi các tế bào sẽ bắt đầu phân công đảm nhận các nhiệm vụ trong cơ thể.

Cũng có những người không xuất hiện triệu chứng...



Và cũng có một số người chỉ xuất hiện triệu chứng nhẹ...



Vì sao phải rửa tay sạch?

- (1) Để bảo vệ bản thân khỏi Corona!
- (2) Để không truyền virus cho bạn bè và gia đình của bạn!

Khi bị nhiễm virus thì sẽ có những triệu chứng gì?

Sốt, uể oải, ho



Cảm nhận về mũi và vị khác với mọi khi

Hô hấp khó khăn khó thở

Ngay cả khi bản thân nghĩ rằng mình "chưa bị nhiễm", nhưng thật ra có thể người đó đang mang virus trong người. Dẫu cho đã bị nhiễm bệnh, nhưng có thể người bị nhiễm không xuất hiện các triệu chứng rõ ràng, hoặc chỉ xuất hiện triệu chứng nhẹ. Virus cũng có khả năng lây nhiễm từ cả những người không có triệu chứng và người có triệu chứng nhẹ. Cho dù không bị sốt, v.v..., bạn cũng có thể đang mang virus trong người. Vì vậy, hãy rửa tay sạch sẽ và đeo khẩu trang để tránh lây truyền virus cho những người xung quanh. Bạn đừng quên nhé.

● Vì sao phải rửa kỹ đến cả bên dưới móng tay và cổ tay?

~ Cách rửa tay và lý do phải rửa tay theo cách này ~

★Rửa tay bằng xà phòng!

★Rửa cả kẽ ngón tay và bên dưới móng tay!

Virus ẩn náu trong các khe hở giữa móng tay và ngón tay, cũng như ở trong các kẽ ngón tay của bạn!

★Rửa cả cổ tay!

Các chất bẩn và virus thường tích tụ ở cổ tay vì đây là nơi ra nhiều mồ hôi. Bạn đừng quên rửa cả cổ tay nhé!

★Rửa tay thật kỹ trong khoảng 20 giây!

Một khi đã quen với việc rửa tay, chúng ta thường có khuynh hướng rửa tay qua loa cho xong! → Bạn nên quy định thời gian rửa tay, chẳng hạn như rửa tay trong thời gian hát bài "Happy Birthday 2 lần!



Tuy nhiên, nếu quá lo lắng và cứ mãi rửa tay, bạn sẽ không thể làm được bất kỳ việc gì. **Không phải cứ rửa tay lâu là tốt.** Điều quan trọng là bạn phải hiểu được "vì sao phải rửa tay?", và thực hiện từng động tác một cách cẩn thận, chắc chắn.

★Sau khi rửa tay xong, hãy rửa lại bằng nước rồi lau tay bằng khăn sạch!

· Bạn cũng có thể lau tay bằng khăn giấy.
· Nếu bạn lau bằng khăn tay, hãy cố gắng không sử dụng chung với bạn bè của mình nhé.

★Sử dụng cồn sát khuẩn cũng có hiệu quả.

Vì sao nên sử dụng xà phòng hoặc cồn? Bởi vì xà phòng và cồn có thể phá hủy vỏ bọc, màng bao của virus. Thông tin chi tiết sẽ được giải thích trong tài liệu "Hỏi đáp dành cho những người muốn tìm hiểu thêm về virus Corona". Bạn hãy đọc tài liệu đó nhé!

