

## CÁCH ĐỐI PHÓ VỚI CÚM MỚI TẠI GIA ĐÌNH

- Thu thập thông tin
  - ▶ Thông tin mới luôn được các nơi như Bộ Y Tế hoặc thành phố Kobe, v.v... cập nhật tức thời. Nên thu thập những thông tin chính xác để hành động một cách bình tĩnh.  
Trang web của Bộ Y Tế           <http://www-bm.mhlw.go.jp/index.html>  
Trang web của TP Kobe           <http://www.city.kobe.lg.jp/>
- Sau khi ở ngoài về, nên rửa tay và súc miệng
  - ▶ Rửa tay bằng xà bông trên 15 giây rồi rửa lại bằng nước.
- Đeo khẩu trang
  - ▶ Đeo khẩu trang sẽ ngăn được phần nào vi khuẩn xâm nhập vào cơ thể. Và nếu đã lỡ bị nhiễm, đeo khẩu trang cũng giúp ngăn ngừa lây bệnh cho người khác.
- Không đi đến nơi đông người
  - ▶ Nếu không cần thiết thì nên tránh đi ra ngoài.
- Nghỉ ngơi đầy đủ và ăn uống cân bằng
  - ▶ Nên nâng cao thể lực và sức đề kháng.

Cúm mới không bị lây nhiễm từ thịt heo hay thực phẩm đã chế biến từ heo.  
Nếu nấu nướng, vi khuẩn của cúm heo cũng sẽ chết như các loại vi khuẩn khác.

### Để phòng ngừa nếu lỡ có sự cố xảy ra ....

Để phòng ngừa nếu dịch cúm mới xảy ra ở Nhật, nên tích trữ sẵn thực phẩm giữ được lâu, thuốc men, đồ dùng hàng ngày .v.v...

Sở Y Tế Thành Phố Kobe