

新型コロナウイルス感染症により療養される方へ
GỎI ĐẾN NHỮNG NGƯỜI ĐANG ĐIỀU TRỊ DO NHIỄM COVID

●基本的に今後保健所からの連絡はありません。原則、外出ができない自宅療養になりますので以下の連絡事項をよく読んでください。

Trong thời gian tới, về cơ bản sẽ không có liên lạc từ trung tâm y tế. Về nguyên tắc, bạn không được ra ngoài và điều trị tại nhà, vậy nên vui lòng đọc kỹ thông tin sau đây.

◆療養期間について

Thời gian điều trị

- ・療養期間は、体調が最初に悪くなった日を 0 日目として 7 日目までです。8 日目からは外出しても大丈夫です。7 日目以降で 37.5°C以上の発熱や強い呼吸器症状があった場合、延長することがありますのでコールセンター（0120-368-567）まで連絡してください。

Thời gian điều trị là 7 ngày, ngày đầu tiên mà bạn cảm thấy không khỏe sẽ được tính là ngày thứ 0. Từ ngày thứ 8 bạn có thể đi ra ngoài. Từ ngày thứ 7 trở đi, nếu bạn phát sốt trên 37.5°C và có triệu chứng hô hấp nghiêm trọng thì thời gian điều trị có thể sẽ phải kéo dài ra, vậy nên vui lòng hãy liên lạc với tổng đài (0120-368-567).

- ・(5 日目に検査し陰性だった場合のみ) 無症状の方は検査した日を 0 日目として 5 日目まで無症状であれば、6 日目から外出できます。ただし途中で体調不良があればその日を 0 日目として 7 日目まで療養する必要があります。療養期間が長くなるのでコールセンター（0120-368-567）まで連絡して下さい。

(Chi khi xét nghiệm âm tính vào ngày thứ 5)Đối với người không có triệu chứng thì sẽ tính từ ngày làm xét nghiệm là ngày thứ 0, cho đến ngày thứ 5 nếu vẫn không có triệu chứng thì từ ngày thứ 6 bạn có thể đi ra ngoài. Tuy nhiên, nếu giữa chừng tình trạng sức khỏe bạn trở nên không tốt thì ngày hôm đó sẽ tính là ngày thứ 0, và bạn cần phải điều trị cho đến ngày thứ 7. Thời gian điều trị sẽ kéo dài ra, vậy nên vui lòng hãy liên lạc với tổng đài (0120-368-567).

- ・療養終了後の検査は不要です。療養終了後もしばらく検査で陽性の反応が出ることが多いですが、他の人に感染させることはありません。

Không cần làm xét nghiệm sau khi kết thúc điều trị. Nếu làm xét nghiệm sau khi kết thúc điều trị thì đã có nhiều trường hợp cho ra kết quả dương tính, tuy nhiên không còn khả năng lây nhiễm cho người khác nữa.

◆療養期間中の過ごし方

Cách sinh hoạt trong thời gian điều trị:

- ・療養期間は外出できません。基本的に保健所からの連絡はありませんので、体調について相談がある場合は、新型コロナコールセンター（0120-368-567）にご相談ください。

Không được ra ngoài trong thời gian điều trị. Về cơ bản sẽ không có liên lạc từ trung tâm y tế, vậy nên nếu bạn cần trao đổi gì về tình trạng sức khỏe vui lòng trao đổi với tổng đài Covid（0120-368-567）.

- ・命の危険を感じた場合は、救急車（119 番）を呼んでください。

Vui lòng gọi cấp cứu (119) khi bạn cảm thấy nguy hiểm đến tính mạng.

◆濃厚接触者について

Về người tiếp xúc gần

・原則、同居家族は濃厚接触者です。勤め先や学校、別居家族などは濃厚接触者としません。

Về nguyên tắc, người ở cùng trong gia đình được tính là người tiếp xúc gần. Ở nơi làm việc, trường học, hay không ở cùng nhà thì không phải là người tiếp xúc gần.

・濃厚接触者の方は、陽性者の方とは別々の空間で、なるべく接触しないように生活してください。

Người tiếp xúc gần nên sinh hoạt trong không gian riêng biệt với người dương tính, và hạn chế tối đa việc tiếp xúc.

・陽性者と離れて生活を始めた日を0日目として、5日目まで家に居てください。離れられない場合はマスクや換気などの対策をしてください。体調不良が無ければゴミを捨てる、お店のお客が少ない時間帯に買い物へ行くなどの必要最小限の外出は可能です。

Ngày bắt đầu tách sinh hoạt riêng với người dương tính sẽ được tính là ngày thứ 0, cho đến ngày thứ 5 bạn hãy vui lòng ở nhà. Trường hợp không tách sinh hoạt thì hãy có các biện pháp như mang khẩu trang, thông gió v.v. Nếu tình trạng sức khỏe của bạn ổn thì có thể đi ra ngoài ở mức cần thiết tối thiểu như đi vứt rác, đi mua sắm vào khung thời gian có ít khách đi mua v.v.

・5日間の間に体調不良があった場合、かかりつけ医や、家族がコロナと判定されたクリニックに相談してください。

Trường hợp bạn cảm thấy không khỏe trong 5 ngày thì hãy trao đổi với phòng khám bạn hay đi khám, hay phòng khám mà gia đình bạn đã làm xét nghiệm ra kết quả dương tính.

◆食糧支援について

Về hỗ trợ thực phẩm

・希望者が多く在庫がかなり少なくなっています。次の条件に合う方が支援の対象となります。

Người có nhu cầu hỗ trợ nhiều, vậy nên số lượng đồ còn lại đang khá ít đi. Những người đáp ứng điều kiện dưới đây là đối tượng được hỗ trợ.

1、濃厚接触者の家族が買い物に行けない。

Thành viên trong gia đình là người tiếp xúc gần không thể đi mua sắm

2、家族、親戚、友人が食料を持ってきてくれない

Thành viên trong gia đình, họ hàng, bạn bè không thể mang thực phẩm tới cho được.

3、インターネット等で食糧を買えない

Không thể mua thực phẩm trên mạng v.v được.

◆宿泊（ホテル）療養について

Về việc điều trị tại khách sạn

- ・陽性者の数が非常に多いため混んでいます。次の条件に合う方が対象となります。

Số lượng người nhiễm rất nhiều vậy nên đang rất đông. Những người đáp ứng điều kiện dưới đây là đối tượng.

- 1、同居者に重症化リスク（75歳以上の高齢者、癌、慢性肺疾患、心血管疾患、腎臓病（透析）などの疾患）の高い病気の方がいて、自宅での隔離が困難。

Khó cách ly tại nhà vì người đang sống cùng là người có bệnh có nguy cơ trở nặng cao (người già trên 75 tuổi, ung thư, bệnh phổi mạn tính, tim mạch mạn tính, bệnh thận mạn tính (chạy thận) v.v)

- 2、18～74歳の症状が無症状か軽症でホテルの指示に従い一人で生活ができる。

Người trong độ tuổi 18~74 không có triệu chứng hoặc triệu chứng nhẹ, có thể sinh hoạt 1 mình theo hướng dẫn của khách sạn.

- 2、食べ物のアレルギーや、食べられないものが無い。

Không dị ứng với thực phẩm, đồ gì cũng ăn được.

◆その他

Ngoài ra

- ・コールセンター電話番号 SĐT tổng đài
0120-368-567（夜間は体調の相談以外はお控えください）
- ・浜松市新型コロナウイルス感染症ホームページ

Trang chủ bệnh lây nhiễm Corona Thành phố Hamamatsu

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/seiei/kansenshou/covid19kanjanoukou.html>