

4

Quét dọn và khử trùng các cửa hàng và cơ sở thường xuyên là biện pháp hiệu quả chống lại “virus Corona chủng mới”!

普段のお店や施設の清掃・消毒は「新型コロナウイルス」対策に有効です！

Quét dọn và khử trùng bằng cách sử dụng chất tẩy rửa và chất khử trùng mà các doanh nghiệp vệ sinh thường sử dụng trong các cửa hàng và cơ sở của họ là một biện pháp hiệu quả chống lại virus Corona chủng mới để tránh “truyền nhiễm do tiếp xúc”.

生衛業事業者の皆様が、普段、お店や施設で行っている洗剤や消毒剤を用いての清掃・消毒は、「接触感染」を避ける新型コロナウイルス対策として有効です。



Thuốc tẩy có chất clo 塩素系漂白剤

Thuốc tẩy có chất clo (dung dịch natri hypoclorit) tiêu diệt và khử độc virus nhờ tác dụng oxy hóa của “axit hypocloro”.

塩素系漂白剤（次亜塩素酸ナトリウム水溶液）は、「次亜塩素酸」の酸化作用によりウイルスを破壊し無毒化します。

Chất tẩy rửa (chất hoạt động bề mặt) 洗剤 (界面活性剤)

Một số “Chất hoạt động bề mặt” – thành phần chính của chất tẩy rửa gia dụng trên thị trường, cũng có hiệu quả. Chất hoạt động bề mặt khử độc bằng cách phá vỡ màng của virus.

市販の家庭用洗剤の主成分である「界面活性剤」も一部有効です。界面活性剤はウイルスの膜を壊すことで無毒化します。

5

Hãy thu thập thông tin chính xác! 確かな情報を得よう!

Nỗ lực hướng đến thực hiện triệt để hướng dẫn phòng tránh lan rộng bệnh truyền nhiễm dành cho nhà kinh doanh (Trang Web Phòng chống Thảm họa Chính phủ Tokyo)

*Nhấn vào nút "Language" ở góc trên cùng bên phải của trang trên cùng để chuyển đổi sang từng ngôn ngữ.

事業者向け感染拡大防止ガイドラインの徹底に向けた取組（東京都防災ホームページ）

※トップページの右上にある「Language」という地球のマークのボタンを押すと、各言語に変換できます。



Trung tâm Hướng dẫn kinh doanh liên quan đến vệ sinh và đời sống Tokyo

公益財団法人 東京都生活衛生営業指導センター

Bên trong tòa nhà văn phòng chính phủ Hiroo, Tokyo tại 5-7-1 Hiroo, Shibuya-ku, Tokyo 150-0012

〒150-0012 東京都渋谷区広尾5-7-1 東京都広尾庁舎内

TEL: 03 (3445) 8751 Fax: 03 (3445) 8753

Xuất bản tháng 3 năm 2021

リサイクル適性Ⓐ

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

Trong kinh doanh liên quan đến vệ sinh và đời sống

Phiên bản tiếng Việt

Cách ứng phó trước mắt đối với bệnh truyền nhiễm do virus Corona Chủng mới

(生活衛生関係営業の) 新型コロナウイルス感染症への当面の対応 (ベトナム語版)

Hãy tránh những nơi có nguy cơ lây nhiễm cao (còn gọi là “Mitsu no Mitsu” – nơi đông người, tiếp xúc gần, không gian kín) và tránh truyền nhiễm do giọt bắn, truyền nhiễm do tiếp xúc! 三つの密(密集・密接・密閉)と飛沫感染・接触感染を避けよう！



Trong tập sách này, chúng tôi đã đăng tải những kiến thức cơ bản mới nhất mà các nhà kinh doanh liên quan đến vệ sinh và đời sống cần biết, nhằm thực hiện những nỗ lực ngăn chặn sự lan rộng của bệnh truyền nhiễm do virus Corona chủng mới lần này. Chúng tôi hy vọng bạn và cả các nhân viên sẽ tham khảo tập sách này, để quý khách hàng có thể yên tâm sử dụng dịch vụ.

本パンフレットでは、生活衛生関係営業事業者の皆様が、今回の新型コロナウイルス感染拡大防止に取り組むために必要な最新の基礎的知識を載せました。お客様に安心してご利用いただけるよう、従業員の方も含め、参考にしていただけたら幸いです。

1 Virus Corona chủng mới (SARS-CoV2) và bệnh truyền nhiễm do virus Corona chủng mới (COVID-19)

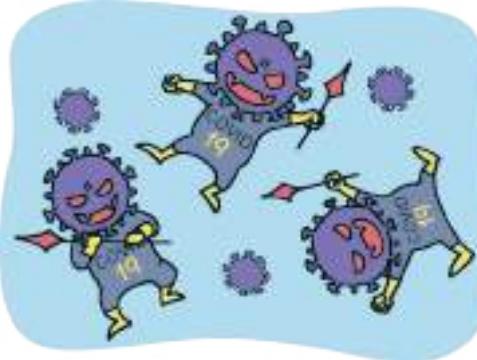
新型冠状病毒(SARS-CoV2), 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

Đường truyền nhiễm 感染経路

- Người ta cho rằng, virus Corona chủng mới chủ yếu "truyền nhiễm do giọt bắn", và trong môi trường thông khí kém (không gian kín), virus này cũng được cho là sẽ truyền nhiễm dù không có ho hay hắt hơi. Ngoài ra, còn có cả "truyền nhiễm do tiếp xúc".

新型コロナウイルスは、「飛沫感染」が主体と考えられ、換気の悪い(密閉)環境では、せき、くしゃみがなくても感染すると考えられています。

ついで、「接触感染」もあると考えられています。



- Ngoài "truyền nhiễm do giọt bắn", "truyền nhiễm do tiếp xúc", chúng ta còn xác định được rằng, vẫn đề "truyền nhiễm do giọt bắn li ti" – các giọt bắn nhỏ tạo ra khi trò chuyện hoặc phát ra âm thanh và nỗi lo lắng trong không khí cũng rất cần được quan tâm. Virus này cũng truyền nhiễm qua tuyến nước bọt, nên trong nước bọt tiết ra virus nồng độ cao.

「飛沫感染」、「接触感染」に加えて、会話・発声に伴い排出され空中に浮遊している小さな飛沫「マイクロ飛沫感染」も重要であることが明らかとなっています。このウイルスは、唾液腺にも感染することから、唾液中に高濃度のウイルスが排出されます。

Thời kỳ ủ bệnh – Thời kỳ có thể lây nhiễm 潜伏期・感染可能期間

- Thời kỳ ủ bệnh là từ 1~14 ngày, thường phát bệnh trong khoảng 5 ngày sau khi phơi nhiễm.

潜伏期は1日～14日間、曝露から5日程度で発症することが多いようです。

- Thời kỳ có thể lây nhiễm được cho là từ 2 ngày trước khi phát bệnh (trong thời kỳ ủ bệnh) đến khoảng 7~10 ngày sau khi phát bệnh. Virus được cho là sinh sôi ở "đường hô hấp trên" và "đường hô hấp dưới", những trường hợp bệnh nghiêm trọng có số lượng virus nhiều, thời gian tiết ra virus cũng có xu hướng kéo dài.

感染可能期間は、発症2日前（潜伏期間中）から発症後7～10日間程度と考えられています。「上気道」と「下気道」で増殖していると考えられ、重症例では、ウイルス量が多く排泄期間も長い傾向にあります。

Tồn tại những người nhiễm bệnh không có triệu chứng (người mang mầm bệnh)

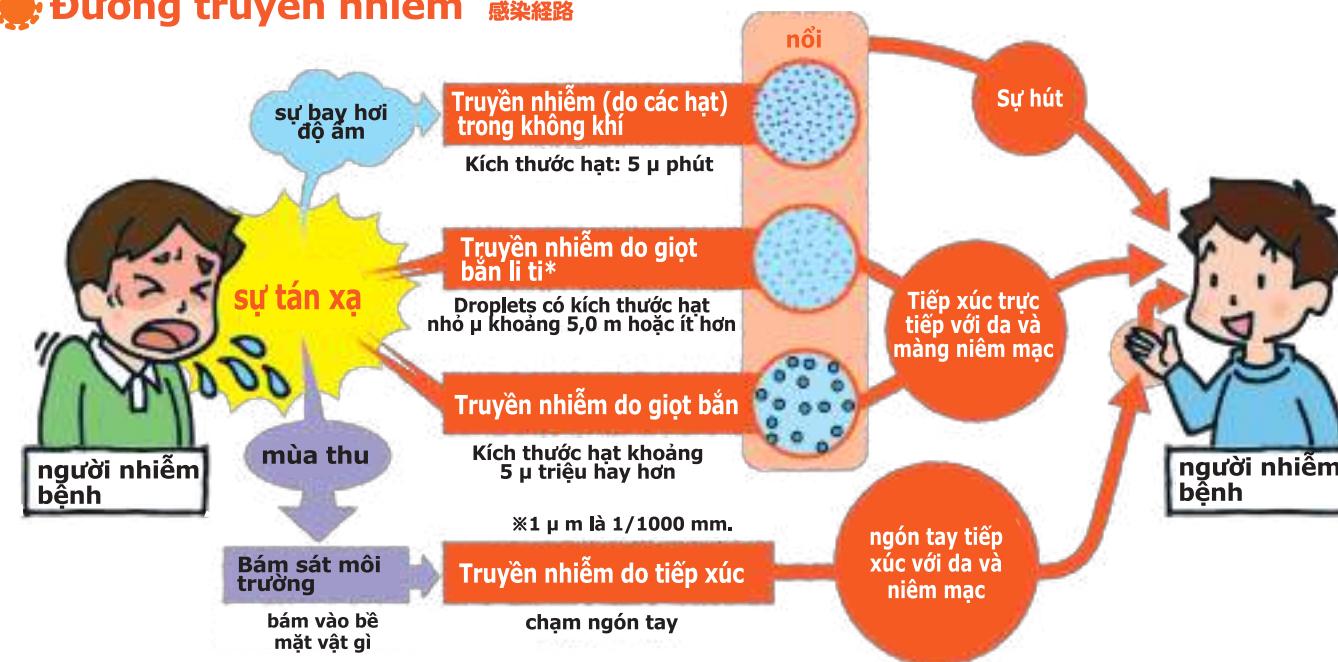
無症状感染者(キャリアー)の存在

- Vì đã xác định được rằng virus Corona chủng mới sống sót ở "đường hô hấp trên" của người hoàn toàn không có triệu chứng, nên trong tình trạng nguy hiểm như khi ở những nơi "Mitsu no Mitsu" dễ lây nhiễm, người nhiễm bệnh không có triệu chứng có thể truyền nhiễm bệnh cho người khác. Bạn cần phải nhận thức được rằng đây là bệnh truyền nhiễm mà bất kỳ ai cũng có khả năng bị lây nhiễm (đang bị lây nhiễm), bất kỳ ai cũng có khả năng truyền nhiễm bệnh.

新型コロナウイルスは、症状が全くない人が、「上気道」に保持していることが明らかとなってきたので、3密などの危険な状態においては、無症状感染者が他の人に感染を広げてしまう可能性があります。だれもが感染する（感染している）可能性があり、だれもが感染を広げてしまう可能性がある感染症であることを認識する必要があります。

2 Kiến thức cơ bản về đường truyền nhiễm 感染経路の基礎知識

Đường truyền nhiễm 感染経路



① Truyền nhiễm do giọt bắn 飛沫感染

Mầm bệnh được giải phóng cùng với "các giọt bắn của dịch tiết (giọt có độ lớn từ 5 μm trở lên phát sinh từ hắt hơi, ho, nước bọt, v.v...)" của người nhiễm bệnh, người bị nhiễm bệnh hít phải qua mũi hoặc miệng, dẫn đến lây nhiễm

感染者の「体液の飛沫（くしゃみ・せき・つばなどから発生する 5 μm 以上の大きさのもの）」と一緒に病原体が放出され、被感染者が鼻や口から吸いこんで感染すること

- (Phát sinh giọt bắn)** Khoảng 3.000 giọt bắn phát tán trong 1 lần ho hoặc trong 5 phút trò chuyện. (飛沫の発生) 1回のせき、5分間の会話で約3,000個の飛沫が飛散。
- (Tồn tại trong giọt bắn)** Virus Corona chủng mới tồn tại 3 tiếng trong giọt bắn khoảng 5 μm. (飛沫中の残存) 新型コロナウイルスは5 μm前後の飛沫で3時間残存。

② Contact infection 接触感染

Truyền nhiễm xảy ra khi người bị nhiễm bệnh dùng tay, v.v... chạm vào nơi mà các giọt bắn phân tán và rơi ra từ người nhiễm bệnh dính vào môi trường (bề mặt của đồ vật, v.v...), rồi bàn tay đó tiếp xúc với niêm mạc của miệng, mũi, mắt, v.v...

感染者から飛散し落下した飛沫が、環境（物の表面など）に付着したものを被感染者が手指などで触って、その手指が口・鼻・目などの粘膜に接触して感染すること。

- (Sống sót trong môi trường)** Virus Corona chủng mới tồn tại tối đa 72 tiếng ở bề mặt chất dẻo, bề mặt thép không gỉ, tối đa 24 tiếng ở bề mặt giấy bìa các tông. (環境中の生存) 新型コロナウイルスは、プラスチック表面、ステンレス表面で最大72時間、ボール紙では最大24時間残存した。

③ Truyền nhiễm do giọt bắn li ti* マイクロ飛沫感染 *

*Không phải thuật ngữ chính thức: Do Hiệp hội Bệnh truyền nhiễm Nhật Bản sử dụng
※ 正式用語ではない: 日本感染症学会で使用

Truyền nhiễm do hít phải “các hạt (có độ lớn từ 5 µm trở xuống) nhỏ hơn giọt bắn” phóng ra khi nói chuyện, thở gấp, v.v... nỗi lờ lửng trong không trung.

空中に浮遊している会話・荒い息使いなどで放出された「飛沫より小さい飛沫（5µm以下の大きさのもの）」を吸い込んで感染すること。

◇ (Nỗi lờ lửng trong không trung) Các hạt và giọt bắn khoảng 5 µm nổi trong không khí trong một thời gian nhất định.

(空中浮遊) 5µm 前後の飛沫や飛沫核は、ある時間空气中を漂う。

④ Truyền nhiễm (do các hạt) trong không khí 空気(飛沫核)感染

Truyền nhiễm do hít phải các giọt bắn (các hạt) đã bay hơi nước, trôi nổi trong không khí sau khi phân tán từ người bị nhiễm bệnh.

空中に漂う、感染者から飛散した飛沫から水分が蒸発したもの（飛沫核）を吸引して感染すること。

◇ Ngay cả khi thấy tình hình truyền nhiễm tại Nhật Bản, virus Corona chủng mới vẫn được cho là không truyền nhiễm trong không khí.

新型コロナウイルスは国内の感染状況を見ても、空気感染は起きていないと考えられています。

3 Kiến thức cơ bản về phòng tránh truyền nhiễm thông qua “lối sống mới”

「あたらしい生活様式」による
感染防止の基礎知識

Kiến thức cơ bản về phòng tránh truyền nhiễm

感染防止の基本



Nơi đông người
密集



Tiếp xúc gần
密接



Không gian kín
密閉

① Tránh những nơi có nguy cơ lây nhiễm cao(Mitsu no Mitsu)
3密(3つの密)の回避

② Phép lịch sự khi ho
咳エチケット

③ Rửa tay
手洗い

④ Thông khí
換気

② Tránh “truyền nhiễm do giọt bắn”, “truyền nhiễm do giọt bắn li ti”, “truyền nhiễm do tiếp xúc” bằng cách thực hiện triệt để phép lịch sự khi ho và đeo khẩu trang!

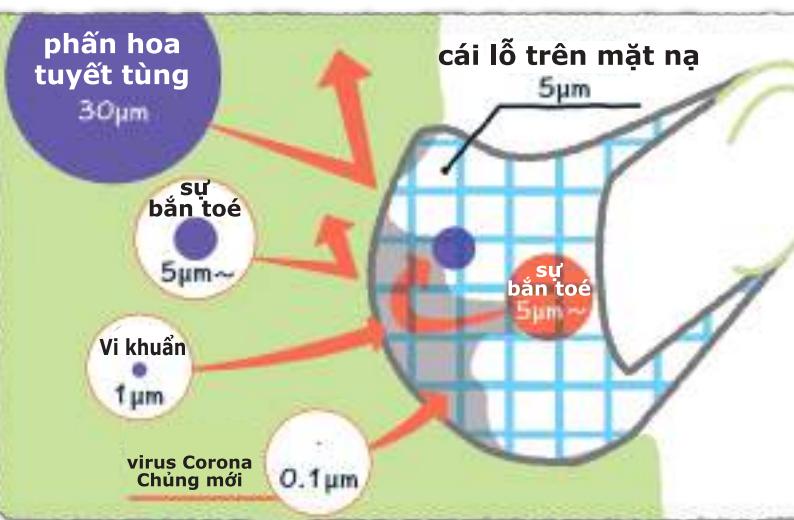
咳エチケットの徹底・マスク着用で「飛沫感染」、「マイクロ飛沫感染」、「接触感染」を避けよう！

Tác dụng của khẩu trang マスクの効用

Mặc dù khẩu trang không ngăn chặn được sự xâm nhập của vi khuẩn và virus, nhưng chúng lại có hiệu quả ngăn chặn sự khuếch tán của “giọt bắn”, “giọt bắn li ti” tạo ra khi nói chuyện, ho, v.v...

Người ta thường vô thức chạm vào mặt mình. Trong số những lần đó (trung bình 23 lần/tiếng), việc chạm vào niêm mạc của mắt, mũi, miệng, v.v... chiếm đến 44%! Đeo khẩu trang cũng ngăn chặn “truyền nhiễm do tiếp xúc” khi vô thức chạm tay vào miệng, mũi, v.v...

マスクで細菌やウイルスの侵入は防げませんが、会話・せきなどで発生する「飛沫」「マイクロ飛沫」の拡散防止用として有効です。人は無意識に顔を触っています。(平均 23 回 / 時) そのうち、目・鼻・口などの粘膜を触ることは 44% を占めています！マスク着用は、無意識に手指が口・鼻などに触れる「接触感染」も防ぎます。



So sánh độ lớn của lỗ trên khẩu trang với không dệt và độ lớn của vật chất vi mô

不織布マスクの目の大きさと
微小物質の大きさとの比較

① Tránh “Mitsu no Mitsu”, “truyền nhiễm do giọt bắn”, “truyền nhiễm do giọt bắn li ti” bằng cách giữ khoảng cách giữa người với người!

身体的距離の確保で「3密」・「飛沫感染」「マイクロ飛沫感染」を避けよう！

◇ “Người tiếp xúc gần (Ví dụ)” ① Trong khoảng cách chạm tới được nếu hai người đối diện nhau cùng duỗi tay (trong vòng khoảng 1 m), và ② Tiếp xúc từ 15 phút trở lên

「濃厚接触者（例）」①対面で互いに手を伸ばしたら届く距離（1m程度以内）で、②15分以上接触があった場合

➡ Tránh đối diện trực tiếp hết mức có thể.
可能な限り真正面は避けます。

➡ Ngồi song song kiểu dây đơn.
カウンター形式で平行の座席とします。

➡ Thực hiện che chắn bằng tấm mica, v.v... アクリル板などによる遮蔽を行います。



Ví dụ về tiếp xúc gần 濃厚接触の例

◇ (Đeo khẩu trang khi nhiệt độ cao, độ ẩm cao) Đeo khẩu trang vào mùa hè có nguy cơ làm tăng rủi ro mắc chứng say nắng, do nhiệt độ bị giữ lại trong cơ thể. Trường hợp có thể duy trì “khoảng cách giữa người với người” trong không gian mở bên ngoài như chỗ ngồi trên sân thượng, v.v..., thì có thể tháo khẩu trang.

(高温・多湿時のマスク着用) 夏場のマスク着用は、体内に熱がこもり、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。テラス席など外部の解放空間で「身体的距離」が確保できる場合は、マスクをはずすことが可能です。

3 phép lịch sự khi ho 3つの咳エチケット

Khi không có khẩu trang
マスクがない時



①Đeo khẩu trang
(che miệng, mũi)
マスクを着用する
(口・鼻を覆う)



②Che miệng,
mũi bằng giấy ăn,
khăn tay
ティッシュ・ハンカチで
口・鼻を覆う

Khi xảy ra bất chợt
とっさの時



③Che miệng và
mũi bằng tay áo
袖で口・鼻を覆う

③ Hãy tránh “lây nhiễm do tiếp xúc” bằng cách rửa tay, khử trùng tay và ngón tay!! 手洗い・手指消毒で「接触感染」を避けよう

Rửa tay 手洗い

Rửa tay sử dụng “chất tẩy rửa có chất hoạt động bề mặt” như xà phòng, chất tẩy rửa dùng cho bàn tay và ngón tay, v.v... sẽ có hiệu quả vì phá vỡ lớp màng của virus Corona chủng mới và làm chúng mất khả năng truyền nhiễm. せっけん、手指用洗剤などの「界面活性剤の洗浄剤」を使用する手洗いは、新型コロナウイルスの膜を壊し感染力を失わせるため有効です。



◇(Hiệu quả rửa tay) Nếu chà rửa bằng chất tẩy rửa trong 10 giây và rửa lại bằng nước chảy trong 15 giây thì lượng virus sẽ giảm xuống còn $1/10.000$

(手洗い効果) 洗剤でもみ洗いを10秒、流水で15秒すすぐとウイルス量が1万分の1に

◇ Ngay cả khi chỉ rửa tay bằng nước chảy trong 15 giây, lượng virus bám vào ngón tay cũng sẽ giảm xuống còn $1/100$.

手指に付着しているウイルス量は、流水15秒の手洗いでも100分の1になります。

◇ Nếu chà rửa bằng xà phòng trong 10 giây và rửa lại bằng nước chảy trong 15 giây trong 2 lần thì sẽ giảm số lượng còn $1/1.000.000$.

せっけん10秒もみ洗い、流水15秒すぎを2セット行うと百万分の1に減らせます。



Khử trùng kiểu cọ xát (Phương pháp chà xát) 擦式消毒 (ラビング法)

Sử dụng cồn dùng để khử trùng tay ở những nơi không có thiết bị rửa tay. Cho một lượng thuốc khử trùng thích hợp vào lòng bàn tay, sau khi nhúng cả hai đầu ngón tay vào dung dịch thuốc, chà xát kỹ cho đến khi thuốc khử trùng khô lại, bằng kỹ thuật tương tự như khi rửa tay. Không cần lau chùi.

手洗い設備のないところでは、手指消毒用アルコールを使います。消毒薬適量を手のひらにとり、まず、両指先を薬液につけた後、手洗いと同様な手法で、消毒薬が乾くまでよく擦り込みます。ふき取りはいりません。

◇ Cồn dùng để khử trùng tay làm mất khả năng truyền nhiễm bằng cách phá vỡ màng của virus Corona chủng mới.

手指消毒用アルコールは、新型コロナウイルスの膜を壊すことで感染力を失わせます。



◇ Hãy sử dụng các sản phẩm “dược phẩm” hoặc “dược mỹ phẩm” đối với các sản phẩm sử dụng trên cơ thể người như ngón tay, v.v...

手指など人体に用いるものは「医薬品」「医薬部外品」を使用します。

④ Hãy tránh “kín khí (không gian kín)”, truyền nhiễm do giọt bắn, truyền nhiễm do aerosol bằng cách thông khí!

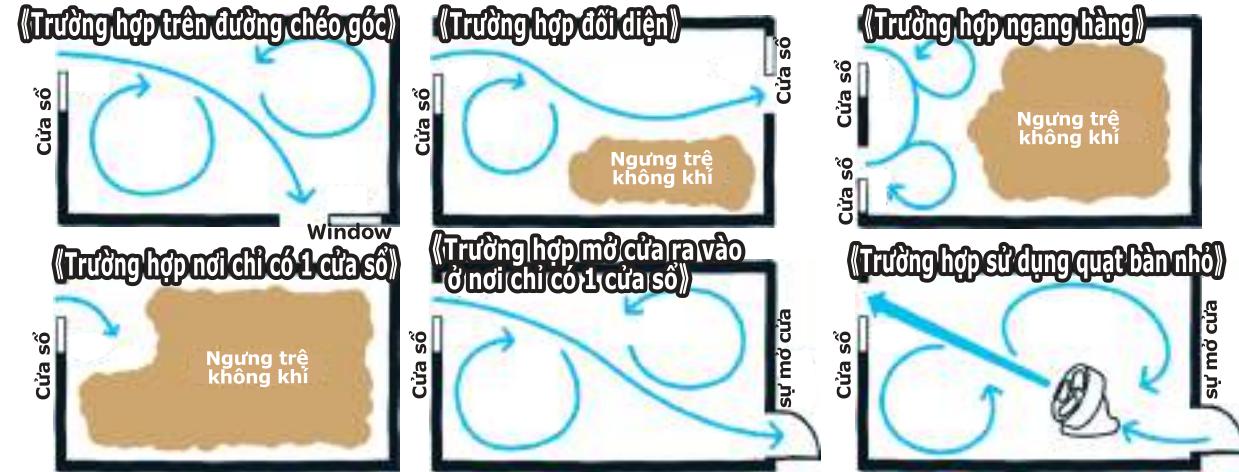
換気で「密（密閉）」・飛沫感染・エアロゾル感染を避けよう！

Kiến thức cơ bản về “thông khí” 「換気」の基礎知識

Đây là quá trình trao đổi không khí trong phòng và không khí ngoài trời. Mục đích là xả thải và làm loãng các chất ô nhiễm. 室内の空気と外気とを入れ替えることをいいます。汚染物質の排出・希釈が目的です。

Thông khí để ngăn chặn sự kín khí (không gian kín) 密（密閉）を防ぐ換気

◇ Thông khí sẽ hiệu quả nếu đảm bảo “luồng không khí di chuyển theo đường chéo góc”. 換気は、「対角線の空気の流れ」を確保すると効果的です。



Các cơ sở như cửa hàng, v.v... nhất định phải gắn thiết bị thông khí cơ học.

店舗などの施設は機械換気設備が必ずついています。

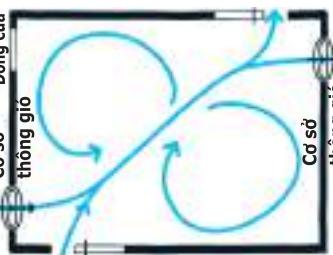
Hãy luôn thông khí khi kinh doanh!

営業時は常時換気をしましょう！

◇ Thông khí bằng cách mở cửa sổ 窓開け換気

Hãy “thông khí bằng cách mở cửa sổ” 5 phút sau mỗi 30 phút trong khi vận hành thiết bị thông khí liên tục!

換気設備を常時運転しながら30分毎に5分間の「窓開け換気」！



“Mở cửa ra vào” trong khi vận hành thiết bị thông khí liên tục sẽ có hiệu quả!

換気設備を常時運転しながらの「ドア開け」が有効！



◇ Cửa hàng không mở cửa sổ Cửa hàng không có cửa sổ

窓がない店舗 窓がない店舗

◇ Máy điều hòa nhiệt độ không có chức năng thông khí. Cần vận hành thiết bị thông khí liên tục.

エアコンには換気機能はありません。換気設備の常時運転が必要です。



◇ Toàn bộ các thiết bị trao đổi nhiệt (thu hồi nhiệt 70-90%) sẽ thông khí liên tục.

全熱交換器（熱を70～90%回収）では常時換気となります。



◇ Đặc biệt chú ý trong phòng hút thuốc và nhà vệ sinh (không tái sử dụng không khí)

喫煙室・トイレは要注意（空気を再利用しない）

