



## Biện pháp chống bệnh truyền nhiễm Virus Corona chủng mới②

Dưới đây là thông tin thêm về bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới.

Cho đến hiện tại, khoảng 80% người được xác nhận là bị nhiễm bệnh ở Nhật Bản không lây nhiễm cho người khác. Ngoài ra, những người nhiễm bệnh nói trên khoảng 80% có triệu chứng nhẹ.

Hãy lưu ý cẩn thận về phòng ngừa nhiễm trùng và giữ bình tĩnh hành động để không bị nhầm lẫn bởi thông tin không chắc chắn.

\* Thông tin hiện tại ngày 9 tháng 3. Để biết thông tin mới, xin cập nhật trang chủ.

### 1. Xin lưu ý đến thiếu vận động!

Nếu bạn ở nhà nhiều ít đi ra ngoài, vận động cơ thể sẽ giảm, thể lực suy yếu dần, nguy cơ té ngã và gãy xương cũng tăng lên. Khi tình trạng cơ thể của bạn tốt, hãy nhớ ra ngoài và vận động như đi bộ v.v. Nếu bạn tránh nơi đông đúc người hoặc nơi kém thông không khí, bạn không phải lo lắng về sự lây nhiễm.



Điều quan trọng là vận động từng chút mỗi ngày!

### Bạn có thể tập trong nhà! Tăng cường cơ bắp dễ dàng

#### (1) Nhón gót chân 10 lần mỗi bộ

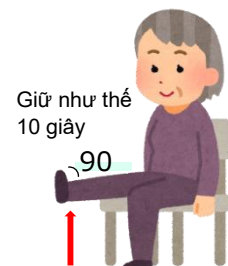
- ① Nắm lưng ghế, mở chân hơi rộng và đứng thẳng
- ② Nhón gót chân để người cao ra.



#### (2) Nâng chân 5 đến 10 lần mỗi bên trái phải

- ① Ngồi trên ghế, duỗi thẳng lưng.
- ② Giữ thẳng góc cổ chân rồi nâng chân lên cao.

- Số lần chỉ là một số hướng dẫn. Bạn hãy đặt số lần dựa trên sức khỏe và trạng thái cơ thể của bạn
- Tiêu chuẩn mỗi động tác là 4 giây. nâng lên từ từ 4 giây, rồi hạ xuống từ từ 4 giây.
- Sử dụng ghế chắc chắn。



## 2. Lưu ý trong cuộc sống hàng ngày

### (1) Hãy rửa tay

Năng rửa tay bằng xà phòng khi trở về nhà, trước hoặc sau khi nấu ăn, trước bữa ăn, v.v. Thuốc cồn khử trùng cũng có hiệu quả.

### (2) Kiểm tra sức khỏe của bạn

Đo nhiệt độ cơ thể hàng ngày và kiểm tra sức khỏe.

**\*Người mang bệnh mãn tính, người cao tuổi lưu ý thêm như tránh những nơi đông người tụ họp.**

Đã có báo cáo về nhiều trường hợp cá nhân bị nhiễm bệnh ở những nơi kém thông gió, nơi nhiều người tụ tập trong nhiều giờ.

- ① Câu lạc bộ/Phòng trình diễn âm nhạc
- ② Phòng tập thể dục
- ③ Tiệc đứng/Bữa ăn búp phê v.v.

### (3) Quay tư vấn qua điện thoại cho cư dân ☎238-9966

9:00~17:00 (gồm cả thứ bảy, chủ nhật và ngày lễ)

\* Trong trường hợp khó nói dây, xin cúp điện thoại chờ một chút rồi gọi lại.

Người khuyết tật thính giác, hoặc nghe khó có thể liên hệ bằng e-mail.

E-mail : kansensho.PHO@city.chiba.lg.jp

[Liên hệ] Phòng biện pháp chống nhiễm bệnh ☎238-9966

## 3. Người gặp khó khăn như nghỉ việc vì virus corona chủng mới

Chính phủ có kế hoạch cấp hỗ trợ thông qua chủ doanh nghiệp để đáp ứng sinh hoạt cho những người có cuộc sống khó khăn như phải tạm thời nghỉ việc do ảnh hưởng bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới.

Mặt khác, thành phố Chiba lập một hệ thống cho vay để hỗ trợ nhanh chóng các gia đình có trẻ em đang học trường tiểu học v.v. không đủ điều kiện nhận "Trợ cấp vì trường tiểu học đóng cửa tạm thời" của chính phủ, và những người tạm thời không đủ tiền sinh hoạt cho đến khi nhận được hỗ trợ của chính phủ.

### (1) Hệ thống hỗ trợ quốc gia

- ① Trợ cấp điều chỉnh việc làm

Trong trường hợp chủ nhân giảm các hoạt động kinh doanh do ảnh hưởng bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới, tạm thời cho nhân viên nghỉ việc v.v., chính

phủ trợ cấp một phần tiền lương tiền phụ cấp nghỉ việc tạm thời để duy trì việc làm của công nhân.

**Số tiền giới hạn** 8,330 yen (mỗi người mỗi ngày)

②Trợ cấp đối ứng trường tiểu học đóng cửa tạm thời v.v.

Để hỗ trợ người lao động bị ảnh hưởng bởi việc đóng cửa tạm thời các trường tiểu học, vv liên quan đến bệnh truyền nhiễm virus corona chủng mới, chính phủ dự định lập một cơ chế trợ cấp các công ty cho công nhân nghỉ phép có lương.

**Số tiền giới hạn** 8,330 yen (mỗi người mỗi ngày)

[Quầy tư vấn lao động đặc biệt] Cục lao động Chiba Phòng môi trường và bình đẳng việc làm Góc tư vấn lao động chung

☎221-2303 Giờ 8:30-17:15 (ngày thường trong tuần)

[Liên hệ] Phòng xúc tiến việc làm ☎245-5278

## (2) Hệ thống hỗ trợ của thành phố

Cho vay tiền sinh hoạt khẩn cấp với việc đóng cửa tạm thời các trường tiểu học v.v.  
(Hệ thống cho vay mới)

**Đối tượng** Các hộ gia đình đáp ứng tất cả các điều kiện sau đây

- ① Thu nhập tạm thời giảm, và khó khăn trong việc duy trì sinh kế do trường tiểu học v.v.\* đóng cửa tạm thời, nghỉ việc hoặc thất nghiệp từ ngày 27 tháng 2 đến ngày 31 tháng 3 năm 2020
- ② Có con đi học ở trường tiểu học v.v
- ③ Có địa chỉ nhà ở trong thành phố (trên 6 tháng)
- ④ Không nhận trợ cấp phúc lợi
- ⑤ Tổng thu nhập của hộ gia đình năm 2018 thấp hơn số tiền được chỉ định trong bảng dưới đây

| Gia đình | 2 người       | 3 người       | 4 người       | Trên 5 người                                   |
|----------|---------------|---------------|---------------|--|
| Số tiền  | 4,3 triệu yen | 6,2 triệu yen | 7,3 triệu yen | 7,3 triệu yen + 300.000 yen cho mỗi người thêm |

\* Trường tiểu học v.v.

Trường tiểu học, trường nghĩa vụ giáo dục (chỉ dành cho giáo trình trường tiểu học), trường hỗ trợ đặc biệt (đến THPT), câu lạc bộ trẻ em sau giờ học (phòng giữ trẻ em sau giờ học, v.v.), trường mẫu giáo, nhà trẻ, trường được chứng nhận cho giữ trẻ, v.v.

**Giới hạn tiền cho vay** Dưới 200.000 yen (thời gian trì hoãn trong vòng 2 tháng)

**Lãi suất** Miễn lãi (Thời gian hoàn trả trong vòng 12 tháng)

**Người bảo lãnh** Không cần thiết

[Liên hệ] Phòng phúc lợi khu vực ☎245-5158

### (3) Các hệ thống hỗ trợ khác

#### Cho vay khẩn cấp quỹ nhỏ

Đây là một hệ thống của Hội đồng phúc lợi xã hội để hỗ trợ các chi phí cần thiết như chi phí sinh hoạt khẩn cấp và tạm thời cho các hộ gia đình có thu nhập thấp (Số tiền cho vay tối đa là 100.000 yen / miễn lãi). Để biết điều kiện chi tiết, xin liên hệ như sau.

[Liên hệ] Hội tư vấn phúc lợi xã hội thành phố

Văn phòng Phường Chuo ☎221-2177 Văn phòng Phường Hanamigawa ☎275-6438

Văn phòng Phường Inage ☎284-6160 Văn phòng Phường Wakaba ☎233-8181

Văn phòng Phường Midori ☎292-8185 Văn phòng Phường Mihama ☎278-3252

## 4. Cập nhật thông tin và liên hệ

Hiệp hội giao lưu quốc tế thành phố Chiba luôn thông báo tin tức mới nhất về virus corona chủng mới trên trang web khi cần thiết.

<Hiệp Hội Giao Lưu  
Quốc tế HP>



<Thành Phố Chiba  
Chiba HP>



<Phòng Quan Hệ  
Cư Dân Twitter>



<Bộ Tư Pháp  
HP>

