

実習生の年末年始の休暇の過ごし方について

実習生の皆さん

こんにちは。お元気ですか。日本実習の生活はいかがですか。

2020年は新型コロナウイルスの感染が拡大している中でみなさんの生活には、大変な不自由があると思います。

このごろ、日本全国感染者の急増により医療体制が逼迫している状態にあります。ベトナム人実習生感染者も出てきましたので、だれでも実習生の皆さんもいつでも、どこでも感染する可能性があります。そこで、これから年末年始の長期休暇に入りますが、従来と違って今年の年末年始の過ごし方について改めて注意していただきたいと思います。

<年末年始の過ごし方>

長期休暇を利用して、遠出したり、友達と集まったりして楽しみにする時期だと思いますが、今年は感染予防と健康を第一に考えて、以下を参考して過ごし方を工夫しましょう。

- ・忘年会、新年会などの会食はオンラインに切り替える。
- ・遠出はせずに、寮の近辺をお散歩、見学などにする。
※人がたくさん集まる日・時間はさける。
- ・「久しぶりの人」には会わない。
※今年の年末年始は、いつも一緒にいる人たちと小さなグループで過ごします。遠くに住んでいる人など、久しぶりの人に会うことはやめて、オンラインで楽しみましょうね。

<寮での過ごし方>

今の時期は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどにも注意が必要です。ウイルスを外に出すため、こまめに換気をしましょう。

- ・暖房をつけながらでも換気をする ※1時間に2回、5~10分程度、窓を開ける
- ・こまめに手洗いをする
- ・こまめな掃除で身のまわりを清潔にして、ウイルスを減らす
- ・せきやくしゃみが出る時、体調が悪い時はマスクをつける
- ・誰かが訪ねてきた時はお互いにマスクをつける

<感染リスクが高まる「5つの場面」>

下記は感染リスクがとても高いといわれているので、生活していく中で、この5つの場面にならないように注意しましょう。

- 場面① 飲酒を伴う懇親会等
- 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食
- 場面③ マスクなしでの会話
- 場面④ 狭い空間での共同生活
- 場面⑤ 居場所の切り替わり

感染をすると、皆さん自身はもとより、友達や会社にも大きな迷惑をかけることになります。

お互いに、十分に注意しましょう。

大変な状況ですが、みなさん 良いお正月を迎えください。

CHÚ Ý SINH HOẠT TRONG THỜI GIAN NGHỈ TẾT DƯƠNG LỊCH

Thân gửi các em thực tập sinh

Các em có khỏe không? Cuộc sống thực tập tại Nhật Bản của các em có thuận lợi không?

Năm 2020 là năm mà virus Corona lây nhiễm kéo dài chắc hẳn cuộc sống sinh hoạt của các em cũng gặp phải rất nhiều tù túng và khó khăn phải không?

Gần đây, số ca nhiễm tăng mạnh trên toàn quốc dẫn đến hệ thống y tế của Nhật đang bị quá tải. Thực tập sinh người Việt Nam cũng bắt đầu có người bị nhiễm Corona nên có thể nói thực tập sinh chúng ta hay bất kỳ ai cũng có thể bị nhiễm bất cứ lúc nào và bất cứ nơi đâu. Sắp tới chúng ta lại chuẩn bị bước vào kỳ nghỉ tết dương lịch nhưng khác với mọi năm năm nay chúng ta hãy chú ý về các sinh hoạt của mình trong thời kỳ nghỉ lễ như sau nhé.

■ Các hoạt động trong kỳ nghỉ lễ

Kỳ nghỉ lễ dài là thời gian chắc hẳn các ai rất mong chờ vì có thể đi chơi xa, gặp bạn bè nhưng năm nay mình hãy ưu tiên việc phòng chống lây nhiễm Corona và sức khỏe của bản thân lên đầu để điều chỉnh cho phù hợp nhé.

- Hãy chuyển sang hình thức tiệc online đối với các tiệc ăn uống như tất niên, tiệc đầu năm
- Không đi chơi xa, hãy đi dạo, thăm quan ở khu vực gần ký túc xá
 - ※ Chú ý: tránh những ngày, khung giờ mà đông người tập trung)
- Không gặp “người lâu rồi không gặp”
 - ※ Tết năm nay, vui Tết cùng những người thường bên cạnh mình và chung vui trong nhóm nhỏ. Tạm thời không gặp gỡ những người đã lâu không gặp, người ở xa và đổi sang gặp mặt online (gặp qua màn hình trực tuyến)

■ Chú ý khi sinh hoạt tại ký túc xá

Vào thời kỳ này trong năm, cần phải chú ý đến COVID-19, và cả cúm influenza và norovirus. Các bạn nhớ thông gió thường xuyên để đẩy virus ra bên ngoài nữa nhé.

- Thông gió khi đang bật hệ thống sưởi
 - ※ Mở cửa sổ hai lần mỗi 1 tiếng, trong khoảng 5 đến 10 phút
- Thường xuyên rửa tay
- Làm sạch môi trường xung quanh bằng cách dọn dẹp vệ sinh thường xuyên để giảm virus
- Đeo khẩu trang khi ho, hắt xì hơi hoặc khi cảm thấy không khỏe
- Khi ai đó đến thăm/đến chơi cả hai bên đều phải đeo khẩu trang

■ 5 bối cảnh có khả năng lây nhiễm cao

Các bối cảnh sau đây được các chuyên gia đánh giá là khả năng lây nhiễm tăng cao nên các em hãy tham khảo và chú ý để không rơi vào bối cảnh dễ lây nhiễm trong các sinh hoạt hàng ngày của mình nhé.

1. Tiệc ăn uống có uống rượu
2. Ăn uống đông người hoặc thời gian dài
3. Không đeo khẩu trang khi nói chuyện
4. Sinh hoạt tập thể trong không gian hẹp
5. Thay đổi nơi ở

Nếu chẳng may bị lây nhiễm thì các em sẽ là người vất vả nhất, ngoài ra còn gây ảnh hưởng đến bạn bè và công ty rất nhiều nên chúng ta hãy cùng chú ý vì nhau nhé.

Tình hình lây nhiễm vẫn đang còn căng thẳng nhưng các em hãy đón Tết dương lịch vui vẻ nhé.

Thân mến.