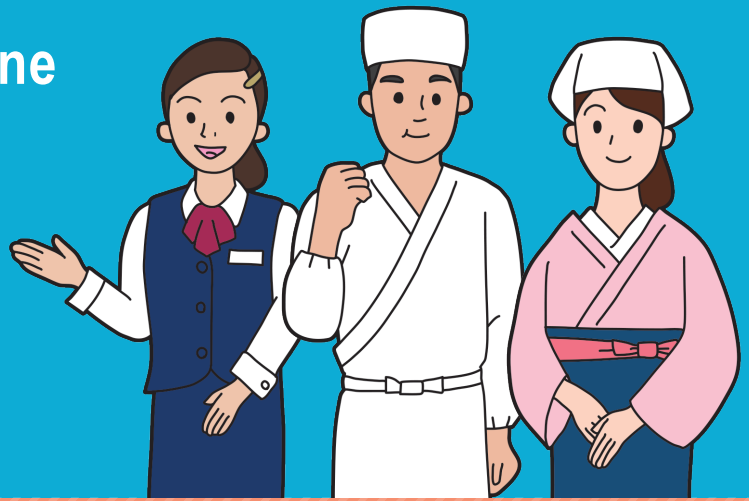


# Let's Carry Out Basic Hygiene

一起做好基础卫生

Hãy nỗ lực thực hiện các bước vệ sinh cơ bản

とく えいせい  
取り組もう きほんの衛生



Do you feel unwell?

您的身体状况怎么样?

Có gặp vấn đề gì về tình trạng sức khỏe không?

たいちょう もんだい  
体調に問題はありますか?

If you are not feeling well, you may cause customers and other fellow employees to get sick.

如果感觉不适, 则有可能传染顾客和其他工作人员。

Nếu tình trạng sức khỏe xấu, bạn sẽ lây truyền bệnh cho khách hàng và nhân viên khác.

たいちょう わる きやく ほかに しゅうぎょういん びょうき  
体調が悪いと、お客さまや他の従業員に病気をうつしてしまいます。



Before going to work, contact your boss and ask for instructions.

- I have a fever (37.5°C or higher, etc.)
- I have a stomachache
- I have diarrhea
- I feel nauseous
- I vomited

上班前, 应联系上司并听从指示

- 发热(37.5°C以上等)
- 腹痛
- 腹泻
- 恶心
- 呕吐

Trước khi đi làm, hãy liên lạc với cấp trên để được hướng dẫn

- Bị sốt (Từ 37,5°C trở lên, v.v...)
- Đau bụng
- Bị tiêu chảy
- Buồn nôn
- Đã nôn mửa

しゅっごんまえ じょうし れんらく  
出勤前に、上司に連絡して指示を受けましょう

- 熱(37.5°C以上など)がある
- お腹が痛い
- 下痢をしている
- 吐き気がする
- おう吐をした

## Measures against Infectious Diseases

传染病预防措施

Biện pháp ứng phó với bệnh truyền nhiễm

かんせんしゅうたいさく  
感染症対策



Wear a mask and make sure to adhere to social distancing protocols

佩戴口罩, 注意人员不要密集

Hãy đeo khẩu trang và chú ý tránh nơi kín gió, tập trung đông người, tiếp xúc gần

マスクをして密にならないよう注意しましょう



Scan the QR code to see a video-based explanation.

扫描此处的二维码观看说明视频

Quét mã này để xem giải thích bằng video

動画での説明はこちらから





# Welcoming Customers with a Clean and Smart Appearance

以干净整洁的仪容仪表迎接顾客

Customer Service Staff

接待顾客篇

Cẩm nang về tác phong đón tiếp

せっきやくへん  
接客編

Put your hair up.

绑好头发

Cột tóc lại

かみ け  
髪の毛はまとめる

Do not touch your face or hair as doing so will get dirt and germs on your hands.

由于手上带有污垢和细菌等，因此不要用手触碰脸部和头发

Vì có bụi bẩn và vi khuẩn, v.v... bám trên tay, nên hãy cố gắng không chạm tay vào mặt hoặc tóc

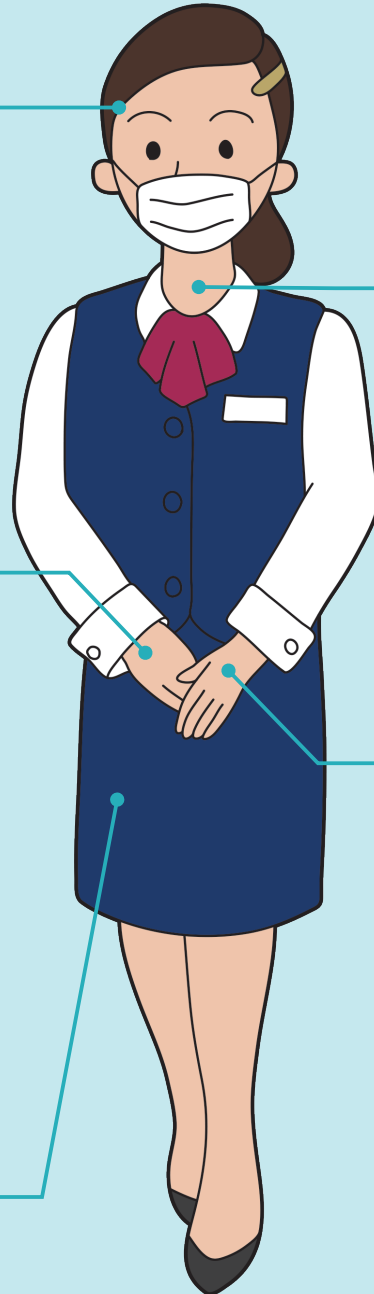
て よご きん  
手に汚れや菌などがつくので、  
かお かみ け  
顔や髪の毛をさわらないようにする

Wear a clean uniform that has been washed properly and dry cleaned.

应穿着清洗干净的工作服

Mặc đồng phục đã được giặt giũ, sạch sẽ

クリーニングされた<sup>せいけつ</sup>清潔な  
ユニフォームを<sup>ちやくよう</sup>着用する



Do not wear perfumes or cosmetics with strong odors.

不要使用香水或气味浓烈的化妆品

Không dùng nước hoa hoặc mỹ phẩm có mùi nồng

こうすい にお つよ けしょうひん  
香水や匂いの強い化粧品は  
つけない

Remove your accessories, etc. Cut your fingernails short.

摘下饰物等  
剪短指甲

Tháo trang sức, phụ kiện, v.v...  
Cắt ngắn móng tay

アクセサリーなどははずす  
つめ みじか き  
爪は短く切る

MEMO

# Đón tiếp khách hàng với vẻ ngoài sạch sẽ

せいけつ み きゃく でむか  
清潔な身だしなみでお客さまをお出迎え

Kitchen Staff 辅助后厨篇 Cẩm nang về tác phong hỗ trợ nấu ăn

ちょうり ほじょ へん  
調理補助編

Wear a hat that covers  
your hair.

帽子应覆盖住所有头发

Đội mũ để tóc không bị bung ra

ぼうし かみ け で  
帽子は髪の毛が出ないようにかぶる

Wear gloves after washing  
your hands. Replace with a  
new pair of gloves each  
time you do different work.

洗手后再佩戴手套

改换操作工序时应更换手套

Đeo găng tay sau khi rửa tay  
Thay găng tay mỗi khi chuyển  
sang làm công việc khác

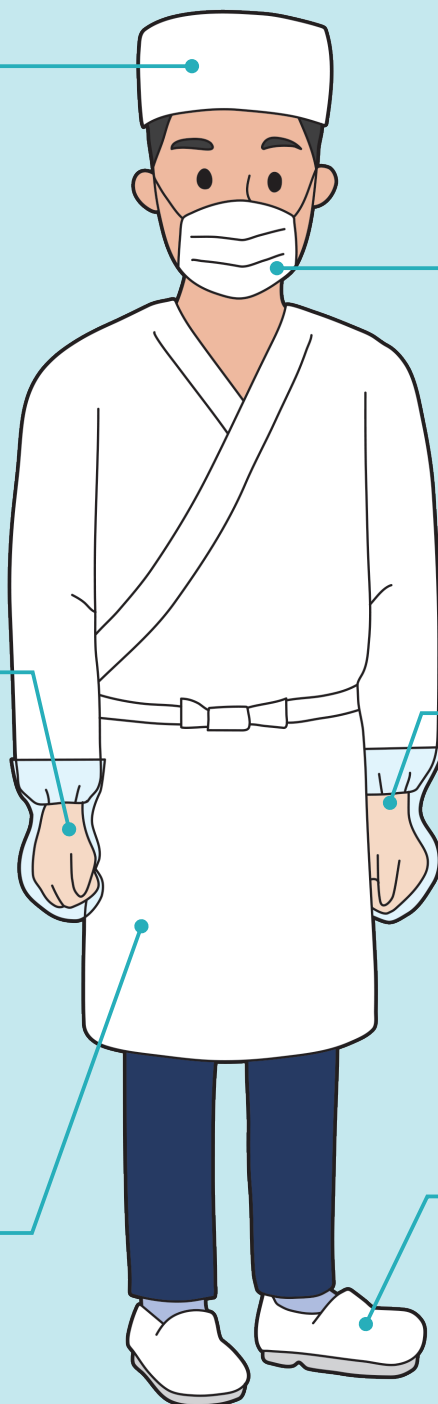
てぶくろ て あら あと ちやくよう  
手袋は手を洗った後に着用する  
さぎょう か と か  
作業が変わるつど取り替える

Do not put personal  
belongings in your pockets.

不要将个人物品放入口袋

Không để đồ dùng cá  
nhân trong túi

ポケットの中に私物を入れない



Wear a mask that covers  
your mouth and nose.  
Replace the mask regularly.

口罩应遮住口鼻  
应定期更换口罩

Đeo khẩu trang che  
kín qua mũi  
Thay khẩu trang thường xuyên

マスクは鼻まで覆う  
ていきてき と か  
定期的に取り替える

Remove your watch and  
accessories.

摘下手表和饰物

Tháo đồng hồ và trang sức,  
phụ kiện

とけい  
時計やアクセサリははずす

Wear shoes suitable for  
working in a kitchen.

应穿着厨房专用鞋

Mang giày chuyên dụng  
cho khu vực nhà bếp

ちょうりば せんよう くつ は  
調理場専用の靴を履く



Why Is Handwashing Important?

为什么说洗手很重要?

Tại sao việc rửa tay lại quan trọng?

なぜ手洗いがたいせつなのですか?

There are a lot of bacteria and viruses on one's hands that come into contact with various different objects. If you work without washing your hands, the bacteria and viruses on them will adhere to anything that you touch.

手会触摸很多地方, 所以沾有大量的细菌和病毒。如果不洗手就直接操作, 手碰到的物品就会沾上细菌和病毒。

Có rất nhiều vi khuẩn và vi rút bám trên tay, và tay là vùng tiếp xúc với nhiều nơi khác nhau. Nếu bạn làm việc mà không rửa tay, vi khuẩn và vi rút sẽ bám vào các đồ vật mà tay đã tiếp xúc.

いろいろな所にふれる手には菌やウイルスがたくさんついてます。

手を洗わないで作業すると、ふれたものに菌やウイルスがついてしまいます。

**Hands are covered in bacteria and viruses.**  
手上沾满了细菌和病毒  
Trên tay chứa đầy vi khuẩn và vi rút  
手には菌やウイルスがいっぱい

**Be careful not to miss a spot.**  
洗手时注意不要有遗漏  
Chú ý tránh rửa sót  
洗い残しに注意

**Wash your hands with hand soap.**  
用洗手液洗手  
Hãy rửa tay bằng xà phòng rửa tay  
ハンドソープで手を洗きましょう

**Fingertips and nails**  
指尖、指甲  
Đầu ngón tay, móng tay  
指先、爪

**Bases of fingers**  
指根  
Phần gốc của ngón tay  
指の付け根

**Thumbs**  
大拇指  
Ngón tay cái  
親指

**Lines on the palm of one's hands**  
掌纹  
Nếp gấp của tay  
手のシワ

○ indicate parts that are easily missed.    ○ là phần thường bị rửa sót  
○ 是洗手时容易遗漏的部位            ○ は洗い残しの多い部分

**Take care of your hands by using hand cream after work.**  
下班后用手霜护理手部  
Hãy chăm sóc da tay bằng kem dưỡng da tay sau khi làm việc  
仕事の後にはハンドクリームで手のケアをしましょう

**Do not share your hand cream with others!!**  
不要与他人共用护手霜!!  
Không dùng chung kem dưỡng da tay!!  
ハンドクリームは共用しない!!



When You Should Wash Your Hands

什么时候  
需要洗手

Các trường hợp  
cần phải rửa tay

てあら ひつよう  
手洗いが必要なとき

When you arrive at work

到达工作地点后

Khi đến nơi làm việc

しよくば つ  
職場に着いたとき



Before preparing and serving food

烹饪前和装盘前

Trước khi làm công việc  
chế biến và bày trí món ăn

ちようり も さぎよう まえ  
調理や盛りつけ作業の前



Before and after taking a break

休息前后

Trước và sau khi nghỉ giải lao

きゆう ぜんご  
休けいの前後



After touching something dirty such as  
after cleaning or throwing out the garbage

清扫后、丢垃圾后等接触脏东西之后

Sau khi tiếp xúc với những vật bẩn  
như sau khi dọn dẹp hoặc đổ rác, v.v...

せいそう す あと きたな あと  
清掃やゴミ捨ての後など、汚いものにふれた後

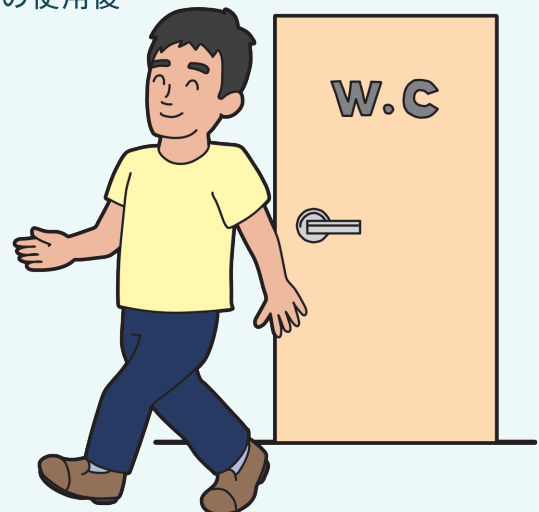


After using the bathroom

如厕后

Sau khi sử dụng nhà vệ sinh

しょうご  
トイレの使用後





# Hygienic Handwashing Technique

正确的  
洗手方法

Rửa tay hợp  
vệ sinh

えいせいてき て あら  
衛生的な手洗い

1



Wash your hands with running water.

用水流冲洗手

Rửa tay dưới vòi nước

りゅうすい て あら  
流水で手を洗う

2



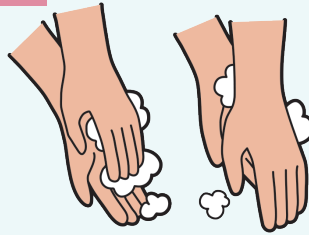
Apply hand soap to your hands.

取洗手液在手上

Cho xà phòng rửa tay vào tay

ハンドソープ て と  
ハンドソープを手にとる

3



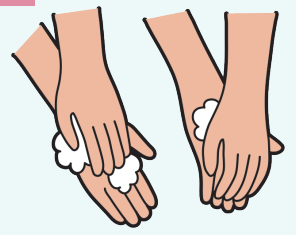
Wash the palms of your hands and the balls of your fingers.

清洗手掌和手指指腹面

Rửa lòng bàn tay và bề mặt đệm thịt của các ngón tay

て 手のひら、指の腹を洗う

4



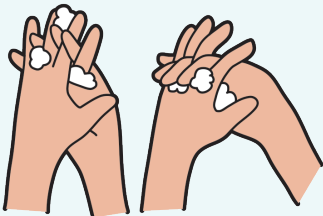
Wash the backs of your hands and the backs of your fingers.

清洗手背、指背

Rửa mu bàn tay và phía mặt ngoài của các ngón tay

て 手の甲、指の背を洗う

5



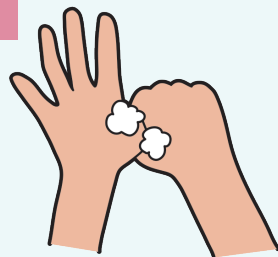
Wash between your fingers (the sides of your fingers) and the knuckle area (base).

清洗指间(侧面)、分叉处(根部)

Rửa khe hở giữa các ngón tay (mặt bên hông) và phần khớp (phần gốc) của ngón tay

ゆび あいだ そくめん また つ ね あら  
指の間(側面)、股(付け根)を洗う

6



Wash your thumbs and the fleshy base part of the thumb near your wrist.

清洗拇指与拇指的根部凸起部分

Rửa ngón tay cái và phần đệm thịt ở gốc ngón tay cái

おやゆび おやゆび つ ね ふぶん あら  
親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う

7



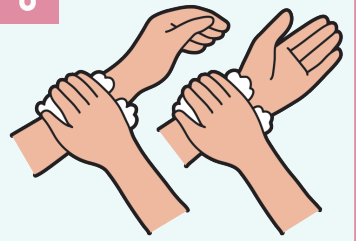
Wash your fingertips (edge around your nails).

清洗指尖(指甲边缘)

Rửa đầu ngón tay (rìa móng tay)

ゆびさき つめ あら  
指尖(爪のきわ)を洗う

8



Wash your wrists (inside, sides, and outside).

清洗手腕(内侧、侧面、外侧)

Rửa cổ tay (bên trong, mặt bên hông, bên ngoài)

てくび あら うちわ そくめん そとがわ  
手首を洗う(内側・側面・外侧)

9



Rinse off any soap bubbles or residue with running water.

用水流充分冲洗泡沫等

Rửa sạch bọt xà phòng, v.v... dưới vòi nước

あわ りゅうすい て あら  
泡などを流水でよく洗い流す

10



Wipe your hands dry with a paper towel, etc.

用纸巾等擦干手

Lau khô tay bằng khăn giấy, v.v...

ペーパーなどで手を拭き乾かす

11



Spray disinfectant to disinfect your hands.

喷洒酒精消毒

Xịt cồn để khử trùng

アルコールをふきかけて消毒する

Handwashing twice is extra effective!  
Repeat Steps 2 - 9.

洗 2 次会更有效果!  
重复 2 - 9 的步骤

Rửa hai lần sẽ giúp làm sạch hiệu quả!  
Lặp lại các bước từ 2 - 9

に ど あら こうかてき  
二度洗いが効果的!  
かえ

2 - 9 までをくり返す



# What Should I Be Careful about When Serving Food or Setting Tables?

## 装盘和上菜时 应该注意什么?

## Cần chú ý điều gì khi bày trí và phục vụ món ăn?

## 盛りつけ・配ぜんのときに 注意することは何ですか?

When serving food or setting tables, make sure to perform handwashing in a hygienic manner.

装盘和上菜时, 必须洗手并保持卫生的操作。

Khi bày trí hoặc phục vụ món ăn, nhất định phải rửa tay và thao tác hợp vệ sinh.

料理の盛りつけや配ぜんのときは、必ず手洗いをして衛生的に取り扱しましょう。

### When you should perform handwashing

- When entering the kitchen
- Before serving food on a plate
- When serving food to diners
- After cleaning up tables

### 什么时候洗手

- 进入厨房时
- 装盘前
- 上菜时
- 撤菜后

### Thời điểm rửa tay

- Khi vào khu vực nhà bếp
- Trước khi bày trí món ăn
- Khi phục vụ món ăn
- Sau khi dọn bàn xuống

### 手洗いのタイミング

- 調理場に入る時
- 料理を盛りつける前
- 料理を配ぜんするとき
- 下ぜんの後



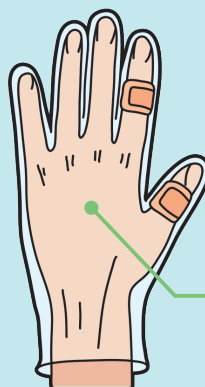
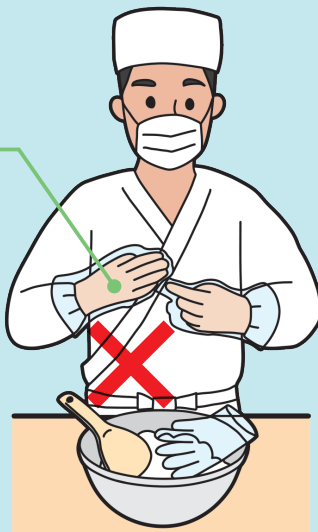
### How to Use Gloves Appropriately 如何使用手套 Cách sử dụng găng tay 手袋の使い方

Immediately throw away gloves after you have used them. Do not use gloves more than once.

用后摘下的手套应立即丢弃 不得再次使用

Vứt ngay găng tay một khi đã tháo ra Không sử dụng lại

一度はずした手袋はすぐに捨てる 再び使わない



Put an adhesive bandage on any scratches or cuts to your hands and wear gloves.

如果手上有伤口, 应贴好创可贴后再佩戴手套

Dán băng cá nhân lên vết thương ở tay rồi mới đeo găng tay

手の傷には絆創膏を貼ったうえで手袋を着用する

### Serve sashimi and sushi while it is cold. Phục vụ sashimi và sushi, v.v... trong khi còn lạnh

生鱼片和寿司等菜肴应在冷鲜状态下供应

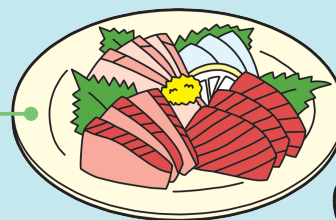
刺身や寿司などは冷たいうちに提供する

If you leave such food out of the refrigerator, the bacteria on the food will increase, causing the person who eats it to suffer from food poisoning.

如果从冰箱中取出后长时间放置, 则食材上细菌增多, 有可能导致食物中毒

Nếu lấy thực phẩm ra khỏi tủ lạnh và để nguyên như vậy, lượng vi khuẩn bám vào thực phẩm sẽ tăng lên và gây ngộ độc thực phẩm

冷蔵庫から出したままにしておくと、食材についていた菌が増え、食中毒の原因になる





Bathroom Hygiene 洗手间的卫生 Vệ sinh nhà vệ sinh トイレの衛生

えいせい

Bathroom is home to all kinds of bacteria and viruses. Clean and disinfect the bathroom and keep it clean at all times.  
 洗手间中藏有大量细菌和病毒。对洗手间进行清扫和消毒，并注意保持清洁。

Có rất nhiều vi khuẩn và vi rút ẩn nấp trong nhà vệ sinh. Hãy quét dọn và khử trùng để giữ cho nhà vệ sinh luôn sạch sẽ.  
 トイレにはたくさんの菌やウイルスが潜んでいます。トイレは清掃・消毒をして、いつも清潔に保ちましょう。

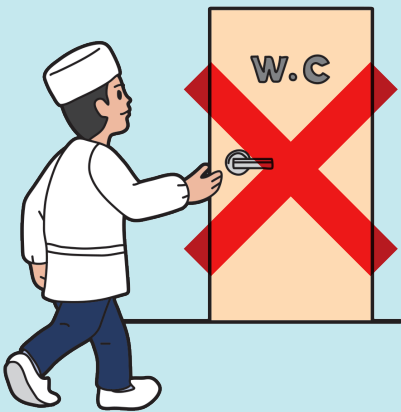


Bathroom is full of bacteria and viruses.  
 洗手间里面有很多细菌和病毒  
 Trong nhà vệ sinh chứa đầy vi khuẩn và vi rút  
 トイレには菌やウイルスがいっぱい



Clean and disinfect the bathroom thoroughly.  
 应彻底清扫和消毒  
 Hãy quét dọn và khử trùng kỹ lưỡng  
 しっかり清掃・消毒をしましょう

How to Use Bathroom Appropriately 如何使用洗手间 Cách sử dụng nhà vệ sinh トイレの使い方



Do not enter the bathroom while still wearing your kitchen uniform.  
 不得穿着烹饪工作服进入洗手间  
 Không vào nhà vệ sinh khi đang mặc quần áo đồng phục nhà bếp  
 調理作業着のままトイレに入らない

Wash your hands thoroughly after using the bathroom.

如厕后应认真洗手

Rửa tay thật sạch sau khi sử dụng nhà vệ sinh

トイレの使用後は十分に手を洗う



Sit when using the bathroom.

应坐在座便器上如厕

Sử dụng bồn cầu ở tư thế ngồi

トイレは座って使用する

MEMO

発行日 令和3年(2021年)3月  
 編集・発行 全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会  
 全旅連シルバースター部会、多言語衛生管理マニュアル作成委員会  
 全旅連公式サイト「宿ネット」<http://www.yadonet.ne.jp/>  
 制作協力 公益社団法人日本食品衛生協会  
 令和2年度厚生労働省生活衛生関係営業対策事業費補助金