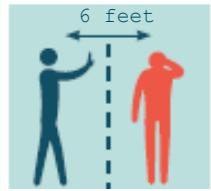
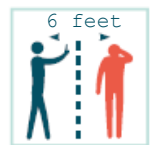


Giữ khoảng cách vật lý: Giữ khoảng cách của bạn để ngăn ngừa COVID-19



Giữ khoảng cách vật lý, hay còn gọi là cách ly xã hội, có nghĩa là bạn tránh tiếp xúc với mọi người, ngoài những người sống với bạn. Giữ khoảng cách vật lý là một trong những cách tốt nhất để làm chậm sự lây lan của COVID-19. Việc ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 tùy thuộc vào mỗi người trong chúng ta.

- **Hãy ở nhà, cứu sinh mạng.** Cách tốt nhất để giữ sức khỏe và tránh lây lan COVID-19 là ở nhà. Bạn cũng phải hạn chế những việc bạn làm bên ngoài nhà mình ở những gì bạn **phải** làm. Ví dụ về những việc bạn phải làm là mua sắm thực phẩm hoặc mua thuốc men. Lệnh của Thống đốc không cho phép tụ tập nơi mọi người không thể ở cách nhau 6 feet. Lệnh này cũng không cho phép các sự kiện xã hội và kinh doanh không cần thiết, nơi mọi người tiếp xúc gần gũi.
- **Nếu bạn phải rời khỏi nhà mình cho các hoạt động cần thiết, bạn nên:**
 - » Duy trì khoảng cách 6 feet giữa bạn và tất cả những người khác.
 - » Rửa hoặc vệ sinh tay sau khi tiếp xúc với bất kỳ bề mặt nào.
 - » Không chạm vào mặt của bạn, ngoại trừ sau khi rửa hoặc vệ sinh tay.
 - » Tránh các nhóm và tiếp xúc với những người khác.
 - » Đeo khẩu trang che mũi và miệng của bạn để bảo vệ những người khác nếu bạn không thể giữ khoảng cách 6 feet. Làm như vậy, ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe và không có triệu chứng bị bệnh.
 - Không đeo khẩu trang che mũi và miệng cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, người bị khó thở hoặc người không thể tự tháo khẩu trang.



- **Hãy ở nhà nếu bạn bị ốm.**

Ở nhà và hỏi ý kiến bác sĩ hoặc phòng khám nếu bạn bị bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

- » Sốt từ 100° trở lên
- » Ho
- » Khó thở



Nếu bạn cần giúp tìm một phòng khám, hãy gọi 211.

- **Hãy giữ khoảng cách. Làm chậm sự lây lan.** Để biết thêm thông tin về việc giữ khoảng cách vật lý và ứng phó với virus corona mới của Oregon, hãy truy cập www.healthoregon.org/coronavirus.

Khả năng tiếp cận: Mọi người đều có quyền biết và sử dụng các chương trình và dịch vụ của Cơ quan Y tế Oregon (OHA). OHA cung cấp trợ giúp miễn phí. Một số ví dụ về trợ giúp miễn phí OHA có thể cung cấp là: ngôn ngữ ký hiệu và thông dịch viên ngôn ngữ, tài liệu viết bằng các ngôn ngữ khác, chữ nổi, chữ in lớn, âm thanh và các định dạng khác. Nếu bạn cần giúp đỡ hoặc có câu hỏi, xin vui lòng liên hệ với Mavel Morales theo số 1-844-882-7889, 711 TTY, OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us.

OHA 2268 Vietnamese (4/9/2020)