

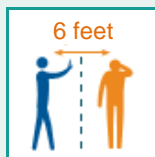
Cách bảo vệ bản thân và những người khác tránh COVID-19

Vi rút lây lan như thế nào

- Vi-rút lây lan từ người này sang người khác chủ yếu qua các giọt hô hấp mà người nhiễm bệnh tạo ra khi họ ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
 - » Những giọt nước có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần - trong phạm vi sáu feet.
 - » COVID-19 có thể lây lan từ những người không biểu hiện triệu chứng.
- Vi-rút **có thể** cũng lây lan bằng cách chạm vào các bề mặt hoặc vật thể có virus trên chúng.
- Vi-rút **không** dễ dàng lây lan giữa động vật và con người.

Mọi người nên thực hiện các bước phòng ngừa này

- **Rửa tay** thường xuyên với xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây. Nếu bạn không thể sử dụng xà phòng và nước ấm, hãy sử dụng nước khử trùng tay (nồng độ cồn 60-95%).
- **Che miệng khi ho và hắt hơi** bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy. Nếu bạn sử dụng khăn giấy, hãy vứt khăn giấy đi và rửa tay ngay.
- **Không chạm vào mặt bạn.**
- **Tránh xa ít nhất sáu feet** với những người bạn không sống cùng.
- **Đeo khẩu trang vải, giấy hoặc dùng một lần** khi bạn đi ra ngoài. Khẩu trang có thể giúp ngăn chặn sự lây lan của vi-rút khi có nhiều người ra ngoài.



- **Vệ sinh và khử trùng các bề mặt mà quý vị thường chạm vào.** Làm như vậy hàng ngày. Những bề mặt này bao gồm:



Tiếp tục ở trang 2

Các bước quan trọng khác

- **Ở gần nhà.** Tránh các chuyến đi qua đêm. Giảm thiểu các chuyến đi lại không cần thiết, bao gồm các chuyến đi trong ngày giải trí đến những nơi bên ngoài cộng đồng nơi bạn sống. Đi khoảng cách ngắn nhất mà bạn cần cho các dịch vụ thiết yếu. Lập kế hoạch làm việc vặt cần thiết trong khoảng thời gian khi có ít người sẽ ở đó.
- **Nếu bạn bị bệnh,** hãy ở nhà, gọi cho nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn và làm theo hướng dẫn của họ.
- **Nếu bạn có nguy cơ bị biến chứng nặng** (trên 65 tuổi hoặc có bệnh nền) bạn nên ở nhà, ngay cả khi bạn cảm thấy khỏe.
- **Nếu bạn ở nơi công cộng và bắt đầu có các triệu chứng dưới đây,** hãy liên hệ với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe của bạn. Nếu không, hãy về nhà và tự cách ly.



Sốt



Ớn lạnh



Ho



Khó thở hoặc thở gấp



Mệt mỏi



Đau cơ hoặc cơ thể



Đau đầu



Mới bị mất vị giác hoặc ngửi mùi



Đau họng



Nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi



Buồn nôn hoặc nôn ói



Tiêu chảy