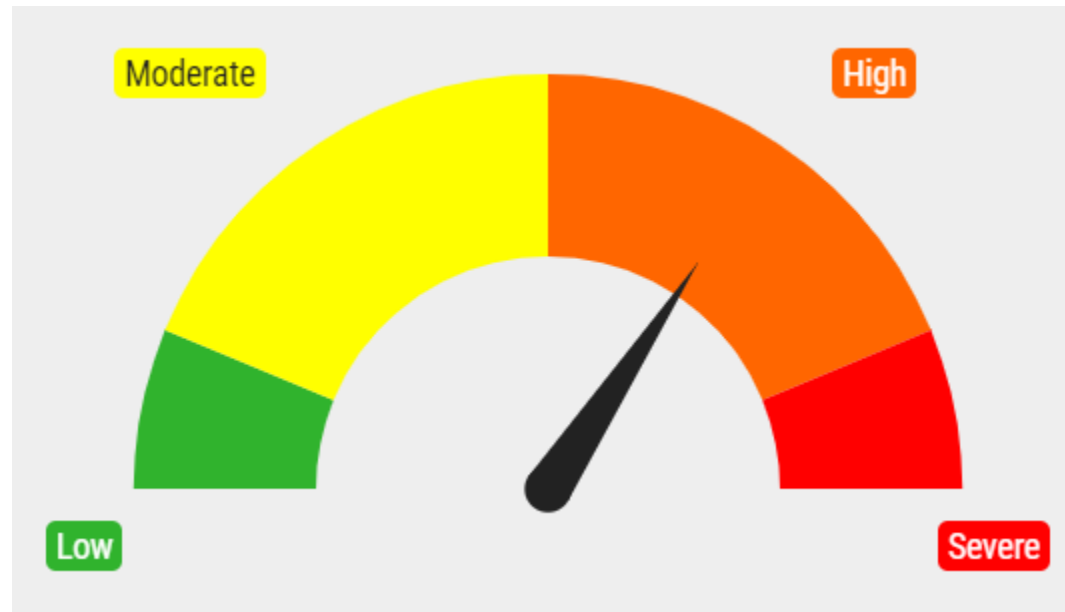


HƯỚNG DẪN CỘNG ĐỒNG

VỀ VÒNG QUAY RỦI RO Ở MỨC **MÀU CAM THẤP**



Covid.lincoln.ne.gov

Low: Thấp
Moderate: Vừa phải
High: Cao
Severe: Dữ dội

CITY OF
LINCOLN
NEBRASKA



Cập nhật ngày 13 tháng Tám, 2021

COVID MÀU CAM mức thấp - Mức độ lây lan COVID-19 cao trong cộng đồng

Hướng dẫn cho những người chưa tiêm chủng

Công chúng Chưa Chủng Ngừa	Bên Ngoài nhà – Chỗ Làm, Xã Hội, Tại Nơi Công Cộng	Tại Nhà
Hãy Tiêm chủng Thông tin về tiêm chủng	<ul style="list-style-type: none"> • Hãy tiêm chủng càng sớm càng tốt Thông tin về tiêm chủng 	<ul style="list-style-type: none"> • Hãy tiêm chủng càng sớm càng tốt Thông tin về tiêm chủng
Khoảng cách tiếp xúc Chưa tiêm chủng	<ul style="list-style-type: none"> • Khoảng cách ít nhất 6 bước chân với bất kỳ người không phải trong gia đình, cả trong bên trong và bên ngoài nhà • Các hoạt động ngoài trời như đi bộ, xe đạp... đều được • Tránh tương tác gần với: <ul style="list-style-type: none"> - người chưa chủng ngừa- người cao tuổi - bất kỳ ai có các điều kiện sức khỏe tiềm ẩn, đặc biệt là những người có thể bị suy giảm miễn dịch • Theo Các Hướng Dẫn Du Lịch của CDC 	<ul style="list-style-type: none"> • Không giữ khoảng cách với người không có triệu chứng, trừ khi họ: <ul style="list-style-type: none"> - đang bị cách ly - là người cao tuổi - có các điều kiện sức khỏe tiềm ẩn, - bị suy giảm miễn dịch • Các hoạt động ngoài trời có khoảng cách
Khẩu trang Chưa tiêm chủng	<ul style="list-style-type: none"> • Đeo khẩu trang trong các môi trường bên trong nhà • Đeo khẩu trang tại các môi trường đông đúc ngoài trời • Đeo khẩu trang nếu có triệu chứng 	<ul style="list-style-type: none"> • Đeo khẩu trang khi ở gần: <ul style="list-style-type: none"> - người có triệu chứng, - người chưa chủng ngừa, - người cao tuổi, - người có các điều kiện sức khỏe tiềm ẩn, - người bị suy giảm miễn dịch • Không cần khẩu trang đối với người không có triệu chứng, trừ khi đang bị cách ly • Khẩu trang cho người có triệu chứng
Rửa tay Chưa tiêm chủng	<ul style="list-style-type: none"> • Rửa tay thường xuyên tối thiểu 20 giây, đặc biệt sau khi chạm vào các bề mặt tiếp xúc cao, hắt hơi/ho/chạm vào mặt, hoặc trước khi ăn • Dùng chất sát khuẩn tay khi không thể tiếp cận chỗ rửa tay hoặc không thể rửa tay 	<ul style="list-style-type: none"> • Rửa tay thường xuyên tối thiểu 20 giây, đặc biệt sau khi chạm vào các bề mặt tiếp xúc cao, hắt hơi/ho/chạm vào mặt, hoặc trước khi ăn
Theo dõi bệnh Chưa tiêm chủng	<ul style="list-style-type: none"> • Nếu thấy có triệu chứng Dị ứng, Cảm lạnh, Cúm, hay COVID, hãy đeo khẩu trang, đi xét nghiệm, ở nhà, và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe • Giảm thiểu tiếp xúc với người có triệu chứng 	<ul style="list-style-type: none"> • Nhận biết các triệu chứng giống COVID • Nếu thấy có triệu chứng dị ứng, cảm lạnh, cúm, hay COVID, hãy đeo khẩu trang, đi xét nghiệm, tránh xa những người khác, và liên

		hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe
Khử khuẩn Chưa tiêm chủng	<ul style="list-style-type: none"> • Nâng cao nhận thức về việc truyền khuẩn thông qua các bề mặt tiếp xúc cao • Tránh dùng tay trần tiếp xúc với bất kỳ bề mặt có tiếp xúc cao nào • Dùng những vật chắn như khăn giấy hay áo quần khi việc tiếp xúc bằng tay trần là không thể tránh được • Rửa tay hoặc dùng sát trùng tay sau khi chạm vào các bề mặt có tiếp xúc cao • Khử khuẩn tăng cường, đặc biệt là những bề mặt có tiếp xúc cao (tay cầm, công tắc...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Khử khuẩn tăng cường, đặc biệt là những bề mặt có tiếp xúc cao (tay cầm, công tắc...) • Nâng cao nhận thức về việc truyền khuẩn thông qua các bề mặt tiếp xúc cao
Chưa tiêm chủng Người có nguy cơ hay những người dễ bị tổn thương	Đối với người trên 65 tuổi, bất cứ ai có các điều kiện sức khỏe tiềm ẩn, và các nhóm nguy cơ cao khác từ COVID-19: <ul style="list-style-type: none"> • Tham vấn với bác sĩ của mình về việc tiêm phòng và các hành động bảo vệ khác mà bạn nên thực hiện • Ở nhà càng nhiều càng tốt, dựa vào sự giúp đỡ cho các nhu cầu bên ngoài, giữ khoảng cách với những ai làm việc bên ngoài • Đeo khẩu trang bất kỳ khi nào ở trong những môi trường bên trong nhà • Tránh các môi trường đông đúc cả trong nhà và ngoài trời • Tránh tương tác gần với người chưa tiêm chủng 	

COVID MÀU CAM mức thấp - Mức độ lây lan COVID-19 cao trong cộng đồng

Hướng dẫn cho những người đã tiêm chủng đầy đủ

Công chúng	Bên Ngoài nhà – Chỗ Làm, Xã Hội, Tại Nơi Công Cộng	Tại Nhà
Khoảng cách tiếp xúc Tiêm chủng đầy đủ	<ul style="list-style-type: none"> Khoảng cách ít nhất 6 bước chân với bất kỳ người nào bên ngoài nhà Các hoạt động ngoài trời như đi bộ, xe đạp... đều được Tránh tương tác gần với người chưa tiêm chủng Theo Các Hướng Dẫn Du Lịch của CDC 	<ul style="list-style-type: none"> Không giữ khoảng cách với người không có triệu chứng, trừ khi họ đang bị cách ly
Khẩu trang Tiêm chủng đầy đủ	<ul style="list-style-type: none"> Đeo khẩu trang trong các môi trường trong nhà Đeo khẩu trang tại các môi trường ngoài trời đông đúc Đeo khẩu trang nếu có triệu chứng 	<ul style="list-style-type: none"> Không cần khẩu trang đối với người không có triệu chứng, trừ khi đang bị cách ly Khẩu trang cho người có triệu chứng
Rửa tay Tiêm chủng đầy đủ	<ul style="list-style-type: none"> Rửa tay thường xuyên tối thiểu 20 giây, đặc biệt sau khi chạm vào các bề mặt tiếp xúc cao, hắt hơi/ho/chạm vào mặt, hoặc trước khi ăn Dùng chất sát khuẩn tay khi không thể tiếp cận hoặc chỗ rửa tay hoặc không thể rửa tay 	<ul style="list-style-type: none"> Rửa tay thường xuyên tối thiểu 20 giây, đặc biệt sau khi chạm vào các bề mặt tiếp xúc cao, hắt hơi/ho/chạm vào mặt, hoặc trước khi ăn
Theo dõi bệnh Tiêm chủng đầy đủ	<ul style="list-style-type: none"> Nếu thấy có triệu chứng dị ứng, cảm lạnh, cúm, hay COVID, hãy đeo khẩu trang, đi xét nghiệm, ở nhà, và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe Giảm thiểu tiếp xúc với người có triệu chứng 	<ul style="list-style-type: none"> Nhận biết các triệu chứng giống COVID Nếu thấy có triệu chứng dị ứng, cảm lạnh, cúm, hay COVID, hãy đeo khẩu trang, đi xét nghiệm, tránh xa những người khác, và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe
Khử khuẩn Tiêm chủng đầy đủ	<ul style="list-style-type: none"> Nâng cao nhận thức về việc truyền khuẩn thông qua các bề mặt tiếp xúc cao Tránh dùng tay trần tiếp xúc với bất kỳ bề mặt có tiếp xúc cao nào Dùng những vật chắn như khăn giấy hay áo quần khi việc tiếp xúc bằng tay trần là không thể tránh được Rửa tay hoặc dùng sát trùng tay sau khi chạm vào các bề mặt có tiếp xúc cao Khử khuẩn tăng cường, đặc biệt là những bề mặt có tiếp xúc cao (nắm cửa, công tắc...) 	<ul style="list-style-type: none"> Khử khuẩn tăng cường, đặc biệt là những bề mặt có tiếp xúc cao (nắm cửa, công tắc...) Nâng cao nhận thức về việc truyền khuẩn thông qua các bề mặt tiếp xúc cao
Tiêm chủng đầy đủ Người có nguy cơ hay những người dễ bị tổn thương	<p>Đối với người trên 65 tuổi, bất cứ ai có các điều kiện sức khỏe tiềm ẩn, và các nhóm nguy cơ cao khác từ COVID-19:</p> <ul style="list-style-type: none"> Đeo khẩu trang bất kỳ khi nào ở trong những môi trường bên trong nhà và đám đông ngoài trời để tăng mức độ bảo vệ của bạn Tránh tương tác gần với người chưa tiêm chủng Tham vấn với bác sĩ của mình về các hành động bảo vệ khác mà bạn nên thực hiện 	