

---

# HƯỚNG DẪN CỘNG ĐỒNG

## VỀ VÒNG QUAY RỦI RO Ở MỨC **ĐỎ**

---



[covid19.lincoln.ne.gov](https://covid19.lincoln.ne.gov)

Cập nhật ngày 10 tháng 1, 2022

CITY OF  
**LINCOLN**<sup>TM</sup>  
NEBRASKA



# COVID MỨC ĐỎ - Nguy cơ lây lan COVID-19 cộng đồng cực kỳ nghiêm trọng

## Hướng dẫn cho cộng đồng

Công Chúng	Bên ngoài nhà – Chỗ làm, Xã Hội, Tại Nơi Công Cộng	Tại nhà
<a href="#">Thông Tin Chứng Ngừa</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu chưa chủng ngừa, hãy tiêm chủng ngay</li> <li>Nếu đã chủng ngừa, hãy tiêm mũi tăng cường</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hãy tiêm chủng <a href="#">Thông Tin Chủng Ngừa</a></li> </ul>
Giữ khoảng cách tiếp xúc	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ở tại nhà càng nhiều càng tốt</li> <li>Tránh tiếp xúc gần với những người khác từ bên ngoài nhà mình</li> <li>Giữ khoảng cách 6 bước với những người khác</li> <li>Tránh các đám đông – không tham dự các tụ tập lớn hay các sự kiện</li> <li>Các hoạt động ngoài trời có khoảng cách</li> <li>Theo <a href="#">Các Hướng Dẫn Du Lịch của CDC</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không cần giữ khoảng cách đối với những ai không có triệu chứng, trừ khi đang trong thời gian cách ly</li> <li>Các hoạt động ngoài trời có khoảng cách</li> </ul>
Mang khẩu trang	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mang khẩu trang tại các nơi bên trong nhà</li> <li>Mang khẩu trang ngoài trời tại các nơi tụ tập đông đúc</li> <li>Mang khẩu trang nếu có triệu chứng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Không cần khẩu trang đối với những ai không có triệu chứng trừ khi đang trong thời gian cách ly</li> <li>Mang khẩu trang đối với những ai có triệu chứng</li> </ul>
Rửa tay	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> <li>Dùng chất sát khuẩn tay khi không thể tiếp cận chỗ rửa tay hoặc không thể rửa tay</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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</li> </ul>
Theo dõi bệnh	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nếu thấy có triệu chứng Dị ứng, Cảm lạnh, Cúm, hay COVID, hãy mang khẩu trang, <b>đi xét nghiệm, ở nhà</b>, và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe</li> <li>Giảm thiểu tiếp xúc với người có triệu chứng</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nhận biết các triệu chứng giống COVID</li> <li>Nếu thấy có triệu chứng dị ứng, cảm lạnh, cúm, hay COVID, hãy mang khẩu trang, đi xét nghiệm, tránh xa những người khác, và liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe</li> </ul>
Khử khuẩn	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tránh dùng tay trần tiếp xúc với bất kỳ bề mặt có tiếp xúc cao nào</li> <li>Rửa tay hoặc dùng sát trùng tay sau khi chạm vào các bề mặt có tiếp xúc cao</li> <li>Khử khuẩn tăng cường, đặc biệt là những bề mặt có tiếp xúc cao (tay nắm cửa, công tắc...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Khử khuẩn tăng cường, đặc biệt là những bề mặt có tiếp xúc cao (tay nắm cửa, công tắc...)</li> </ul>
<b>Người có nguy cơ hay những người dễ bị tổn thương</b>	<p><b>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:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tham vấn với bác sĩ của mình về việc tiêm phòng và các hành động bảo vệ khác mà bạn nên thực hiện</li> <li>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</li> </ul>	