

# Phòng chống sự lây lan

của các bệnh liên quan đến đường hô hấp như COVID-19.



**Hãy giữ khoảng cách 6 feet (2 mét) với bất kỳ ai không phải người nhà của quý vị.**

Hãy tránh tiếp xúc gần với bất kỳ ai bị bệnh.



**Hãy dùng khẩu trang vải để che miệng và mũi khi quý vị ở nơi công cộng.**

Hãy cố gắng hết sức giữ khoảng cách 6 feet (2 mét) giữa quý vị với những người xung quanh.



**Hãy rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước ấm trong vòng ít nhất 20 giây.**

Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy dùng dung dịch rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn.



**Hãy ở nhà nhiều nhất có thể.**

Xin đừng ra ngoài trừ khi quý vị cần mua thực phẩm hoặc mua thuốc hoặc đi làm. Nếu có thể, hãy cố gắng làm việc tại nhà.



**Hãy tránh chạm vào mắt, mũi và miệng khi chưa rửa tay.**



**Nếu quý vị đi du lịch hoặc có tiếp xúc với người vừa đi du lịch về, xin hãy đặc biệt cẩn trọng.**

Hãy ở nhà. Nếu quý vị bị sốt, ho hoặc khó thở, hãy đi khám ngay. Xin đừng tự uống thuốc tại nhà.



**Hãy lau và sát trùng các vật dụng và bề mặt thường xuyên tiếp xúc.**

Hãy sát trùng vòi nước, nắm cửa, tay cầm của các vật dụng, công tắc đèn, v.v. bốn lần một ngày.



**Tự cô lập bản thân tại nhà nếu quý vị bị bệnh.**

Xin đừng đi làm, đi học hoặc đến các nơi công cộng. Nếu có thể, hãy cách ly bản thân với những thành viên khác trong gia đình. Tất cả các thành viên trong gia đình nên tự cách ly (ở nhà) để theo dõi xem quý vị có bị nhiễm hay không.



**Hãy dùng khăn giấy để che miệng và mũi khi ho hoặc hắt hơi, sau đó vứt khăn đi và rửa tay.**

Nếu không có sẵn khăn giấy, hãy dùng khuỷu tay thay vì bàn tay để che khi quý vị ho hoặc hắt hơi.



**Theo dõi các triệu chứng và đi khám khi các triệu chứng trở nặng.**

Nếu quý vị nghi ngờ quý vị bị nhiễm COVID-19, hãy gọi cho bác sĩ hoặc bệnh viện để được hướng dẫn trước khi đến khám.

## Xin hãy rửa tay



**1. Làm ướt tay với dưới vòi nước sạch.**

Quý vị có thể dùng nước lạnh nếu cần, nhưng nước ấm sẽ tốt hơn.



**2. Hãy tạo bọt bằng cách chà hai tay vào nhau.**

Hãy đảm bảo quý vị chà mu bàn tay, giữa các ngón tay và dưới kẽ móng tay.



**3. Chà tay trong vòng 20 giây.**

Đếm thời gian bằng cách nhắm bài "Happy Birthday."



**4. Hãy rửa tay thật kỹ dưới vòi nước sạch.**

Thay vì dùng tay để tắt vòi nước, quý vị hãy dùng khăn giấy hoặc khuỷu tay.



**5. Hãy lau khô tay bằng khăn sạch.**

Nếu sử dụng nhà vệ sinh công cộng, quý vị hãy làm khô tay bằng khăn giấy sạch hoặc máy sấy tay.