

COVID-19

CÁCH PHÒNG NGỪA

COVID-19 lây lan như thế nào?

Siêu vi khuẩn lây lan qua đường hô hấp bởi các giọt bụi nước li ti chứa vi khuẩn, nghĩa là cá nhân có thể bị nhiễm bệnh nếu người đó hít phải các hạt bụi nước từ không khí sau khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi. Siêu vi khuẩn cũng có thể lây lan bằng cách tiếp xúc với các bề mặt bị nhiễm khuẩn bởi các giọt nước li ti chứa vi khuẩn của cơ thể như nước mũi. Có nhiều cách giúp bạn có thể hạn chế tiếp xúc với loại vi khuẩn Corona mới này và những điều tương tự có thể làm để giúp gia đình bạn tự bảo vệ:

1 GIỮ TAY SẠCH



- Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước ít nhất là 20 giây.
- Sử dụng dung dịch rửa tay khô có ít nhất 60% chất cồn.
- Khi đặt dung dịch khử trùng vào tay nhớ xoa đều các mặt của 2 bàn tay và chà sát chúng với nhau cho đến khi thấy khô.

3

TRÁNH DÙNG CHUNG NHỮNG ĐỒ CÁ NHÂN VÀ ĐỒ DÙNG TRONG NHÀ



- Tránh dùng chung bát đĩa, ly uống nước, đồ dùng để ăn, khăn, hoặc chăn, gối, khăn trải giường, nệm với người khác hoặc thú vật nuôi trong nhà.
- Chùi rửa cẩn thận bằng xà bông và nước sau khi dùng những vật này.

2

ĐỪNG CHẠM VÀO MẮT



- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng khi tay chưa rửa hoặc khử trùng.
- Đối với những người không bị bệnh, việc chạm tay vào mắt, mũi hay miệng của bạn có thể làm di chuyển siêu vi khuẩn COVID-19 đến vùng dễ truyền nhiễm trên cơ thể của bạn và làm bạn nhiễm bệnh.

4

ĐEO KHẨU TRANG NẾU BẠN BỊ BỆNH



- Đeo khẩu trang khi có người khác ở chung quanh bạn (như ở chung phòng hoặc ngồi chung xe) hoặc thú vật nuôi. Đeo khẩu trang trước khi vào một cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Nếu bạn không thể đeo khẩu trang y tế, thì bạn không thể ở chung phòng với người sống chung với bạn hoặc những người đó phải đeo khẩu trang y tế trước khi vào phòng của bạn.

5

CHE MIỆNG KHI HO VÀ HẮT HƠI

(Giữ vệ sinh đường hô hấp / an toàn lúc ho)



- Che miệng và mũi của bạn với 1 khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi.
- Hãy ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay của bạn.
- Vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác, rửa tay ngay lập tức với xà bông và nước ít nhất 20 giây hoặc làm sạch tay bạn với chất khử trùng có chứa chất cồn. Xoa đều các bề mặt của tay và cọ xát chúng với nhau cho đến khi thấy khô.
- Rửa tay bằng xà bông và nước là tốt nhất nếu tay bị bẩn.

7

THỰC HÀNH TỰ CỘ LẬP/PHONG TỎA Ở NHÀ



- Ở nhà. Bạn không nên ra khỏi nhà ngoại trừ những việc liên quan về y tế. Điều này bao gồm nghỉ việc làm, tránh xa các khu vực và phương tiện công cộng.
- Chỉ dành riêng cho người trong nhà khi cần thiết để săn sóc. Không có người ngoài tới thăm.
- Nếu bạn bị bệnh thì phải ở phòng riêng càng xa càng tốt, không ở chung phòng với người trong gia đình không bị bệnh.

6

LAU SẠCH TẤT CẢ BỀ MẶT “THƯỜNG SỬ DỤNG” HÀNG NGÀY



- Thường xuyên lau chùi các bề mặt thường sử dụng như cái quầy, mặt bàn, tay nắm cửa, đồ đạc trong nhà tắm, nhà vệ sinh, điện thoại, bàn phím, máy tính bảng, và bàn cạnh giường ngủ.
- Ngoài ra, lau sạch bất kỳ bề mặt nào có thể có máu, phân hoặc chất dịch từ cơ thể trên bề mặt vật thể đó. Dùng những chất xịt tẩy rửa hoặc giấy lau, theo chỉ dẫn trên nhãn hiệu.

8

THỰC HÀNH KHOẢNG CÁCH KHI GIAO TIẾP



- Để làm chậm sự lây lan của siêu vi khuẩn Corona, chúng ta cần thực hành khoảng cách khi giao tiếp.
- Đúng cách xa ít nhất 6 feet với người khác.
- Hủy bỏ các sự kiện tụ tập đám đông, việc này giúp dừng lại hoặc làm chậm lại sự lây lan của bệnh dịch.



KHI NÀO GỌI BÁC SĨ CỦA BẠN:



- Nếu bạn cảm thấy có các triệu chứng như ho, khó thở, hoặc sốt thì liên lạc với bác sĩ chăm sóc chính của bạn ngay lập tức.