

Làm thế nào để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19



Rửa tay

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Rửa tay ngay sau khi bạn ra ngoài về và sau khi bạn hắt hơi, ho hoặc xì mũi, trước khi ăn và khi tay có vẻ bẩn.
- Khi không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay sát khuẩn có ít nhất 60% cồn.
- Rửa toàn bộ bàn tay của bạn (mặt trước và sau) và chà hai bàn tay vào nhau cho đến khi cảm thấy tay khô.
- Cố gắng không chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.



Giữ khoảng cách

- Hãy ở nhà nếu có thể.
- **Giữ khoảng cách với người khác ít nhất 6 feet, khi có thể.**



Đeo khẩu trang

- Che mũi và miệng bằng khẩu trang giấy hoặc vải, khăn quàng cổ hoặc khăn rằn khi bạn rời khỏi nhà hoặc ở gần người khác.



Che mũi, miệng khi ho và hắt hơi

- Che mũi và miệng bằng khăn giấy khi bạn hắt hơi hoặc ho.
- Cho khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.



Vệ sinh và khử trùng

- Vệ sinh các bề mặt bạn thường xuyên chạm vào, chẳng hạn như bàn, tay nắm cửa, kệ tủ, điện thoại, v.v.
- Vệ sinh bằng xà phòng và nước hoặc chất tẩy rửa gia dụng, sau đó sử dụng thuốc tẩy pha loãng để khử trùng.
- Để khử trùng, hãy dùng thuốc khử trùng gia dụng hoặc hỗn hợp thuốc tẩy và nước. Để tạo dung dịch thuốc tẩy, hãy trộn 5 muỗng canh (1/3 chén) thuốc tẩy/mỗi gallon nước. Bạn cũng có thể sử dụng các dung dịch cồn chứa ít nhất 70% cồn.
- Để hỗn hợp này hoặc chất tẩy rửa trên bề mặt cần vệ sinh ít nhất 1 phút.
- Làm theo chỉ dẫn trên chai thuốc tẩy được sử dụng.
- Không bao giờ trộn thuốc tẩy với amoniac hoặc bất kỳ chất tẩy rửa gia dụng nào khác.



Khi nào cần Gọi 911

Gọi 911 nếu bạn có bất kỳ triệu chứng cảnh báo khẩn cấp nào sau đây: Trouble breathing

- Khó thở
- Đau ngực hoặc tức ngực
- Lú lẫn
- Môi hoặc mặt xanh xao

Đây chưa phải là danh sách đầy đủ. Hãy gọi cho bác sĩ nếu gặp phải bất kỳ triệu chứng nào khác làm bạn lo lắng.

Sử dụng khẩu trang để giúp làm chậm sự lây lan của COVID-19

Những ai nên đeo khẩu trang?

Tất cả mọi người nên đeo khẩu trang khi đi ra ngoài nơi công cộng. Những người bị bệnh (hắt hơi, ho) nên đeo khẩu trang kể cả khi ở nhà.

Khẩu trang là gì?

Khẩu trang là bất kỳ miếng giấy hoặc tấm vải nào vừa vặn (chẳng hạn như khăn rằn hoặc khăn quàng cổ) để che miệng, mũi và duy trì ớp sát khuôn mặt trong khi bạn đang đeo.

Cách làm khẩu trang

Bạn có thể làm khẩu trang bằng cách sử dụng khăn quàng cổ, khăn tắm nhỏ, khăn rằn hoặc áo phông cũ. Khẩu trang nên vừa gọn che miệng và mũi của bạn. Dùng loại vải dày hơn sẽ giúp chống vi trùng xâm nhập tốt hơn. Một khi đã chắc chắn rằng khẩu trang che kín miệng và mũi, bạn có thể cố định khẩu trang bằng dây cao su hoặc buộc sau đầu của bạn.

Xem video ngắn này để biết cách làm tại nhà: www.bit.ly/3eiyx8g (Bằng tiếng Anh)

Cách vệ sinh khẩu trang

Giặt khẩu trang bằng xà phòng và nước hoặc sử dụng máy giặt mỗi ngày.

Những điều nên và không nên làm với khẩu trang

Nên:

- ✓ Đảm bảo rằng bạn có thể hít thở khi đeo khẩu trang
- ✓ Đeo khẩu trang khi đi ra nơi công cộng
- ✓ Đeo khẩu trang cả ở nhà nếu bạn bị bệnh
- ✓ Đảm bảo rằng khẩu trang che kín mũi và miệng
- ✓ Giặt mỗi ngày
- ✓ Làm khô khẩu trang trước khi sử dụng



KHÔNG nên:

- ✗ Chạm vào mắt, mũi hoặc miệng của bạn khi tháo khẩu trang
- ✗ Sử dụng cho trẻ em dưới hai tuổi
- ✗ Sử dụng nếu bạn bị khó thở