



# Cách giữ an toàn với COVID-19

COVID-19 là một bệnh nhiễm trùng mới nghiêm trọng hơn ở một số người lớn tuổi. Quý vị có thể đã xem rất nhiều về căn bệnh này trên tin tức và nhận thấy mọi thứ xung quanh quý vị thay đổi vì căn bệnh này. Cho dù quý vị sống ở đâu, quý vị cũng muốn gặp gia đình và quý vị bè của mình thường xuyên nhất có thể.

Quý vị có thể lo lắng về COVID-19 nhưng có nhiều cách quý vị có thể kết nối với những người thân yêu của mình trong khi vẫn bảo vệ bản thân và những người khác khỏi vi rút.



## VỆ SINH TỐT GIÚP NGĂN NGỪA VI KHUẨN XÂM NHẬP VÀO CƠ THỂ CỦA QUÝ VỊ

- Rửa tay thường xuyên và kỹ lưỡng bằng xà phòng và nước hoặc nước rửa tay sát khuẩn.
- Dùng khuỷu tay hoặc khăn giấy để che khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- Khử trùng những thứ quý vị thường xuyên chạm vào như tay cầm, tay vịn, chìa khóa, điều khiển từ xa và điện thoại của quý vị.
- Ngừng sờ tay lên mặt để ngăn vi trùng trên tay xâm nhập vào cơ thể.



## GIỮ KHOẢNG CÁCH GIAO TIẾP GIÚP NGĂN NGỪA VI RÚT XÂM NHẬP VÀO QUÝ VỊ

- Giữ cách xa người khác ít nhất 1,5m
- Gặp ít người hơn, ít thường xuyên hơn và trong thời gian ngắn hơn. Giảm tần suất viếng thăm và số lượng khách ghé thăm giúp giảm nguy cơ mắc COVID-19.
- Khi có khách đến thăm, quý vị không nên ôm, hôn hoặc bắt tay họ, bất kể quý vị muốn thế nào. Quý vị cần phải ở giữ khoảng cách 1,5m, mặc dù rất khó.



## TIÊM PHÒNG CẢM CÚM GIÚP QUÝ VỊ KHỎE MẠNH

Việc này không giúp quý vị ngăn được COVID-19 nhưng giúp quý vị tránh được bệnh cúm, một căn bệnh nguy hiểm.

Giữ gìn sức khỏe tốt nhất có thể, giúp quý vị có vị thế tốt hơn để đối phó với COVID-19.



## BÁO CÁO BẤT CỨ TRIỆU CHỨNG NÀO NGAY LẬP TỨC ĐỂ BẢO VỆ NGƯỜI KHÁC

Cho bác sĩ hoặc người chăm sóc của quý vị biết nếu quý vị bị sốt, ho, đau họng, khó thở hoặc bất kỳ triệu chứng nào khác. Xét nghiệm sẽ được tiến hành và quý vị sẽ cần phải cách ly để giúp ngăn chặn vi rút lây lan sang người khác.

Một số thay đổi này là khó khăn. Quý vị có thể nhớ những người quý vị yêu thương hoặc quý vị có thể cảm thấy lo lắng về vi rút. Đây không phải là cách chúng tôi chọn để sống, nhưng đó là cách chúng tôi sẽ phải sống trong một thời gian để giữ an toàn.

Hãy hỗ trợ lẫn nhau khi chúng ta điều chỉnh theo lối sống mới.

**Thực hiện một số thay đổi ngay bây giờ có thể giúp quý vị giữ an toàn và khỏe mạnh** để cùng nhau, chúng ta có thể làm chậm sự lây lan của COVID-19.