

5 Chỉ Dẫn An Toàn để Ứng Phó Siêu Vi Corona

Chỉ dẫn số

1

TRÁNH CÁC Đám ĐÔNG



Hãy ở nhà

Hãy tận dụng không khí yên tĩnh bên ngoài

Giữ khoảng cách tối thiểu 6 bộ với người khác

Đặt chó đi dạo

Khi nào?

- ✓ Quý vị bị bệnh
- ✓ Quý vị thấy khỏe mạnh tới khi dịch bệnh kết thúc trong khu vực của quý vị

Bằng cách nào:

- ✓ Đám đông là bất cứ nhóm đông người nào
- ✓ Đông người nghĩa là quý vị không thể giữ khoảng cách 6 bộ (2 mét) với người khác
- ✓ Không bắt tay
- ✓ Điều này quan trọng ngay cả khi quý vị thấy khỏe mạnh!

Chỉ dẫn số

2

HÃY Ở NHÀ NẾU QUÝ VỊ BỊ BỆNH



QUÝ VỊ NÊN: Nằm nghỉ trên giường

QUÝ VỊ NÊN: Coi tivi

KHÔNG NÊN Sử dụng phương tiện công cộng

Khi nào?

- ✓ Quý vị bị sốt
- ✓ Quý vị bị ho
- ✓ Quý vị thở hổn hển

Theo cách nào:

- ✓ Hãy ở nhà ngay cả khi các triệu chứng đã hết cho tới khi bác sĩ cho biết là ỔN RỒI
- ✓ Hãy gọi cho bác sĩ của quý vị biết trước rồi mới đến cho họ chăm sóc
- ✓ Tránh các nơi công cộng, trường học, công sở
- ✓ Không sử dụng phương tiện công cộng, taxi, hoặc dịch vụ đi chung xe
- ✓ Đeo khẩu trang nếu quý vị phải đi ra ngoài

Chỉ dẫn số

3

THƯỜNG XUYÊN LAU CHÌM CÁC BỆ MẶT HAY SỬ DỤNG



Tay nắm cửa

Tay vận nước

Cần gạt xả nước bồn cầu và Miếng bọc bệ bồn cầu

Công tắc đèn

Mặt bàn bếp và bàn ăn

Điện thoại di động và đồ điều khiển tivi

Khi nào?

- ✓ Mỗi ngày một lần
- ✓ Sau khi có người bị bệnh sử dụng thường xuyên

Theo cách nào:

- ✓ Sử dụng xà bông và nước
- ✓ Chùi sạch bằng cồn nồng độ tối thiểu là 70%
- ✓ Pha loãng 4 muỗng cà phê (20 ml) dung dịch tẩy rửa gia dụng với 950 ml nước.

Chỉ dẫn số

4

CHE MIỆNG KHI HO HOẶC HẮT HƠI



Vào khăn giấy Vào tay áo hoặc khuỷu tay áo

Khi nào?

- ✓ Quý vị bị bệnh
- ✓ Quý vị bị dị ứng
- ✓ Quý vị dùng quá nhiều hạt tiêu khi nấu ăn

Theo cách nào:

- ✓ Bỏ khăn giấy đã dùng vào thùng rác
- ✓ Rửa tay ngay

Chỉ dẫn số

5

RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN



Hãy hát bài hát bảng chữ cái

Khi nào?

- ✓ Vào một tòa nhà
- ✓ Về nhà
- ✓ Sử dụng nhà vệ sinh
- ✓ Ở trong đám đông
- ✓ Hắt hơi hoặc ho
- ✓ Đi xe buýt, xe lửa, đi chung xe, hoặc đi xe điện ngầm
- ✓ Trước khi ăn hoặc nấu thực phẩm

Bằng cách nào:

- ✓ Tốt nhất là dùng xà bông và nước
- ✓ Nước chùi tay cũng OK
- ✓ Cả lòng bàn tay và mu bàn tay
- ✓ Dưới các móng tay
- ✓ Giữ các ngón tay
- ✓ Đừng quên các ngón tay cái
- ✓ Làm cho khô tay hoàn toàn