

HÃY TỰ BẢO VỆ MÌNH. HÃY Ở NHÀ. ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN, TRUY CẬP: COVID19.CA.GOV

SẴN SÀNG CHO CÁC TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ SỨC KHỎE CÔNG CỘNG



VI

Tiếng Việt

.....

NGÔN NGỮ KHÁC:

English
Español
中文
Filipino
한국어



.....

VĂN PHÒNG DỊCH VỤ KHẨN
CẤP CỦA THỐNG ĐỐC:
CalOES.ca.gov



.....

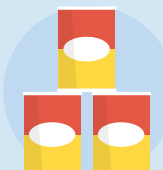
SỞ Y TẾ CÔNG CỘNG
CALIFORNIA:
cdph.ca.gov



.....

Tìm thêm lời khuyên và công cụ để giữ an toàn cho bản thân trước các thiên
tai như cháy rừng, lũ lụt và động đất tại trang web LISTOSCALIFORNIA.ORG

LỜI KHUYÊN AN TOÀN CHO MỌI NGƯỜI



Dự trữ thực phẩm, nhu yếu phẩm
và xà phòng đủ dùng trong 2 tuần.



Chuẩn bị nhiệt kế, thuốc
cảm cúm và thuốc hạ sốt.



Làm theo lời khuyên của
chuyên gia y tế công cộng.



Dùng khuỷu tay hoặc khăn
giấy che miệng khi ho.



Ở nhà khi có lệnh
của chính quyền.



Tập thói quen không
chạm tay vào mặt.



Tiêm phòng cúm.



Lên kế hoạch cần làm nếu
gia đình và bạn bè bị bệnh.



Rửa tay thường xuyên bằng
xà phòng trong 20 giây.

**HÃY TỰ
BẢO VỆ MÌNH
HÃY Ở NHÀ**
TRUY CẬP:
COVID19.CA.GOV



Đâu là nguồn tin đáng tin cậy?



Trung tâm Kiểm soát và
Phòng ngừa Dịch bệnh



Sở Y tế Công cộng
California



Cơ quan Y tế Công cộng
tại Quận của bạn

LỜI KHUYÊN BỔ SUNG DÀNH CHO:

Ở NHÀ ĐỂ CỨU NGƯỜI
COVID19.CA.GOV

NGƯỜI CHĂM SÓC CHO NGƯỜI BỆNH

- ✓ Đặt người bệnh và đồ dùng của họ cách xa những người khác.
- ✓ Nếu có thể, hãy sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng.
- ✓ Sử dụng ly tách, chén bát và dụng cụ ăn uống riêng.
- ✓ Chọn một người làm người chăm sóc chính.
- ✓ Ghi lại nhiệt độ, triệu chứng, các loại thuốc men sử dụng.
- ✓ Rửa tay trước và sau khi chăm sóc người bệnh.
- ✓ Vệ sinh công tắc đèn, nút cửa, đồ chơi, các bề mặt khác mỗi ngày.
- ✓ Ngâm giặt áo quần, khăn tắm và đồ trải giường trong nước thật nóng.
- ✓ Không cho vật nuôi tiếp xúc với người bệnh.



NHỮNG NGƯỜI CÓ QUAN NGẠI VỀ SỨC KHỎE

- ✓ Tránh xa những nơi công cộng nếu bạn có nguy cơ cao.
- ✓ Lên danh sách liên hệ của gia đình, người chăm sóc và bác sĩ.
- ✓ Ghi danh sách tất cả các loại bệnh trạng và toa thuốc.
- ✓ Kiểm tra các đơn thuốc và nhận thêm thuốc để đủ dùng trong thời gian từ 60 đến 90 ngày.
- ✓ Trao đổi về phương án chăm sóc tiếp theo nếu người chăm sóc bị bệnh.



GIA ĐÌNH

- ✓ Giải thích những rủi ro về sức khỏe cho con em của bạn và cách giữ an toàn.
- ✓ Tập cho trẻ thói quen rửa tay đúng cách trong 20 giây.
- ✓ Hỏi nhà trẻ/trường học về phương án xử lý trong trường hợp khẩn cấp về y tế.
- ✓ Chọn người chăm sóc cho trẻ nếu nhà trẻ/trường học đóng cửa.
- ✓ Hỏi chủ lao động về chế độ nghỉ ốm và làm việc tại nhà.
- ✓ Lên kế hoạch chăm sóc cho thành viên trong gia đình nếu người chăm sóc thường xuyên bị bệnh.
- ✓ Bảo vệ trẻ nhỏ và người cao tuổi, không cho tiếp xúc gần gũi với người khác.
- ✓ Tìm dịch vụ giao thức ăn để chăm sóc các thành viên lớn tuổi trong gia đình tại nhà.
- ✓ Thường xuyên gọi điện thăm hỏi người thân hoặc hàng xóm đang sống một mình.
- ✓ Liên hệ với các tổ chức tín ngưỡng hoặc những tổ chức khác để tham gia trợ giúp hoặc yêu cầu trợ giúp.



COVID-19 ĐÃ TRỞ THÀNH ĐẠI DỊCH. HÃY Ở NHÀ.
TRUY CẬP: COVID19.CA.GOV



LƯU Ý QUAN TRỌNG VỀ Y TẾ CÔNG CỘNG

ĐẠI DỊCH

Đại dịch là đợt bùng phát toàn cầu của một loại virus mới. Loại virus này dễ dàng lây lan từ người sang người. Phải mất nhiều thời gian để sản xuất ra vắc-xin mới, vì vậy sẽ có nhiều người nhanh chóng mắc bệnh.



GIỮ KHOẢNG CÁCH AN TOÀN XÃ HỘI

Trong đợt bùng phát, bạn có thể bảo vệ sức khỏe cho mình bằng cách giữ khoảng cách 2 m với người xung quanh. Cách làm này được gọi là giữ khoảng cách an toàn xã hội. Một số hình thức giữ khoảng cách an toàn xã hội khác gồm có:



✓ Cô lập

Khi một người mắc bệnh rất dễ lây nhiễm, họ có thể được yêu cầu phải ở nhà hoặc trong bệnh viện. Đây gọi là phương pháp cô lập. Phương pháp này giúp ngăn chặn bệnh lây lan sang người khác.



✓ Cách ly

Đôi khi, một người khỏe mạnh có thể tiếp xúc gần với một người bị bệnh truyền nhiễm. Họ có thể làm bệnh lây lan trước khi bản thân bị nhiễm bệnh. Những người này có thể được yêu cầu ở nhà một thời gian để xem họ có mắc bệnh hay không. Đây gọi là phương pháp cách ly.



✓ Ngăn chặn

Đôi khi, để ngăn chặn sự lây lan của một căn bệnh, tất cả mọi người trong cộng đồng cần phải ở nhà một thời gian. Các sự kiện công cộng có thể bị hủy bỏ. Trường học, doanh nghiệp và công sở có thể đóng cửa. Phương pháp ngăn chặn có thể làm chậm sự lây lan của bệnh dịch.

