

10 BƯỚC

ĐỂ NGĂN CHẶN SỰ LÂY LAN CỦA VI-RÚT CORONA CHUNG MỚI

Một loại vi-rút corona mới, COVID-19, đã được xác định là nguyên nhân của hàng loạt các trường hợp viêm phổi nặng xuất hiện ở Vũ Hán, tỉnh Hồ Bắc, Trung Quốc vào tháng 12 năm 2019. Kể từ đó, vi-rút này đã lan sang một số quốc gia khác và Hoa Kỳ.

Hãy cùng sát cánh với cộng đồng và hãy chấm dứt mọi hình thức kỳ thị nhắm vào những người gốc Á. COVID-19 có khả năng ảnh hưởng đến tất cả các cộng đồng, bất kể chủng tộc hay dân tộc. Vì vậy, chúng ta hãy cùng hỗ trợ lẫn nhau.

SAU ĐÂY LÀ 10 BƯỚC GIÚP BẠN NGĂN CHẶN SỰ LÂY LAN CỦA COVID-19:

- 1. Bình tĩnh.** Suy nghĩ cẩn thận về cách bạn có thể giúp cộng đồng và người thân.
- 2. Hãy ở nhà khi bạn đang ốm.** Chúng tôi muốn mọi người ở nhà đến khi khỏe mạnh nhất có thể.
- 3. Nếu bạn tin rằng bạn đã tiếp xúc/bị nhiễm COVID-19,** hoặc bị sốt, ho, hoặc thở gấp, hãy gọi dịch vụ chăm sóc sức khỏe ngay lập tức.
- 4. Che miệng và mũi của bạn khi bạn hắt hơi.** Hãy đảm bảo bạn dùng khăn giấy và vứt chúng vào thùng rác có lót túi ni-lông bên trong.
- 5. Tránh việc sử dụng chung các vật dụng gia đình.** Áp dụng cho các loại cốc chén, đồ dao đĩa, chăn ga gối đệm và khăn.
- 6. Khử trùng các đồ vật và bề mặt trong gia đình và ở chỗ làm.** Sử dụng chất tẩy trùng chứa cồn với tỷ lệ cồn thấp nhất là 60%.
- 7. Ngủ đủ.** Hệ thống miễn dịch của bạn sẽ làm việc hiệu quả nhất khi bạn nghỉ ngơi đầy đủ.
- 8. Rửa tay sạch sẽ.** Thật nhiều lần. Sử dụng xà bông và nước trong khoảng thời gian ít nhất là 20 giây và rửa thật thường xuyên.
- 9. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.** Việc này giúp giảm nguy cơ nhiễm bệnh.
- 10. Hãy tiêm phòng cúm.** Vẫn đang là mùa dịch cúm nên tốt nhất là hãy giữ sức khỏe.