

# Ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh về đường hô hấp như COVID-19.



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây.

Nếu xà phòng và nước không có sẵn, hãy làm sạch tay bằng chất khử trùng tay chứa cồn có chứa ít nhất 60 phần trăm cồn.



Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay không rửa sạch.



Làm sạch và khử trùng các vật và bề mặt thường xuyên chạm vào.

Tránh dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, đồ dùng và các vật dụng khác trong gia đình. Sau khi sử dụng những vật dụng này, chúng nên được rửa kỹ bằng xà phòng và nước.



Ở nhà khi bạn bị bệnh, ngoại trừ để được chăm sóc y tế

Không đi làm, đi học hoặc khu vực công cộng. Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi



Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó vứt khăn giấy đi và rửa tay.

Nếu không có khăn giấy, hãy che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay thay vì bàn tay không được bảo vệ của bạn



Tránh tiếp xúc gần với những người đang biểu hiện các triệu chứng của bệnh hoặc cúm.



Nếu bạn đã đi đến các khu vực nơi COVID-19 đang lưu hành hoặc đã tiếp xúc với người có, đặc biệt cẩn thận.

Nếu bạn bị sốt, ho hoặc khó thở, hãy đi khám ngay lập tức. Đừng tự điều trị.



Theo dõi các triệu chứng của bạn và tìm kiếm sự chăm sóc y tế nếu các triệu chứng của bạn trở nên tồi tệ hơn.

Nếu bạn nghi ngờ mình có COVID-19, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn trước khi đến để họ có thể chuẩn bị

# WASH YOUR HANDS

Washing your hands is one of the most effective ways to prevent the spread of germs. If soap and water aren't available, use a hand sanitizer that contains at least 60% alcohol.



**1.**

## **WET HANDS WITH CLEAN, RUNNING WATER.**

Warm water is preferred, but cold will also work, if needed.



**2.**

## **LATHER BY RUBBING YOUR HANDS TOGETHER.**

Be sure to rub the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



**3.**

## **SCRUB FOR AT LEAST 20 SECONDS.**

Don't have a timer? Hum "Happy Birthday" from beginning to end, twice.



**4.**

## **RINSE HANDS THOROUGHLY UNDER CLEAN, RUNNING WATER.**



**5.**

## **DRY YOUR HANDS USING A CLEAN TOWEL.**

In public restrooms, use a clean paper towel or air dry. Avoid hand drying blowers or shared cloth towels.