

Sức Khỏe và An Toàn tại Nhà

Gợi Ý dành cho Người Lao Động trong Lĩnh Vực Thiết Yếu



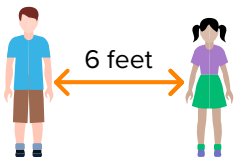
Trên đường về nhà.

- Vệ sinh các bề mặt trong xe hơi.
 - Như dây an toàn, vô lăng, cần số, các nút điều khiển và tay nắm cửa.
- Sử dụng dung dịch sát khuẩn tay sau khi ra khỏi xe hơi hoặc xe buýt.
- Kiểm tra thân nhiệt.
 - Nếu quý vị bị sốt, hãy quyết định xem có nên tự cách ly với gia đình để giữ sức khỏe cho họ không.



Ngay khi về tới nhà.

- Cởi và bỏ giày ở cửa ra vào.
- Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm trong 20 giây.
- Bỏ quần áo vào nơi giặt.
 - Giặt bằng xà phòng giặt thông thường. Sấy khô ở nhiệt độ cao.
- Tắm.
- Vệ sinh và khử trùng điện thoại di động cũng như các thiết bị khác.
 - Sử dụng giấy ướt để loại bỏ vết bẩn nhìn thấy được.
 - Sử dụng khăn khử trùng hoặc dung dịch có nồng độ cồn tối thiểu 70% để loại bỏ mầm bệnh.
- Bảo quản hoặc vứt bỏ khẩu trang.
 - Tuân thủ hướng dẫn tại nơi làm việc để bảo quản hoặc vứt bỏ khẩu trang.
 - Nếu quý vị mang khẩu trang về nhà, hãy bảo quản trong một vật chứa thoáng khí.



Tại nhà.

- Thường xuyên rửa tay.
- Che mũi miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay.
 - Vứt bỏ khăn giấy và rửa tay.
- Bảo vệ các thành viên trên 65 tuổi, người có thai hoặc người bị suy giảm hệ miễn dịch trong gia đình.
 - Duy trì khoảng cách 6 feet (khoảng 2 mét) với họ nhiều nhất có thể.
- Bố trí một người đi mua đồ tạp hóa và các việc vặt khác.
 - Không sử dụng các loại túi tái sử dụng trừ khi có thể giặt được.
- Vệ sinh và khử trùng phòng tắm, nhà bếp và các bề mặt mà mọi người thường xuyên chạm vào.
 - [Xem các sản phẩm vệ sinh phù hợp với COVID-19 được Cơ Quan Bảo Vệ Môi Trường \(EPA\) phê chuẩn.](#)
- Đi dạo và ra ngoài trời.
 - Duy trì khoảng cách 6 feet (khoảng 2 mét) với những người không sống cùng quý vị.
- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị:
 - Ho dai dẳng.
 - Thở hổn hển.
 - Sốt, ớn lạnh, đau cơ, đau đầu, đau họng, mất vị giác hoặc khứu giác.



Lên kế hoạch trước.

- Trò chuyện từ sớm với hệ thống hỗ trợ của quý vị.
 - Quyết định phương thức tự cách ly nếu quý vị bắt đầu xuất hiện triệu chứng.