

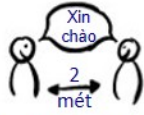
# 5 lời khuyên để phòng tránh dịch COVID-19



Ở trong nhà



Tận hưởng không gian ngoài trời yên tĩnh



Cách nhau ít nhất 2 mét



Dắt chó đi dạo



Nghỉ ngơi ở trên giường



Xem tivi



Không sử dụng phương tiện giao thông công cộng

## Tránh Chỗ Đông Người

## Ở nhà nếu bạn bị bệnh

KHI NÀO:

- ✓ Nếu bạn cảm thấy bị bệnh
- ✓ Nếu bạn cảm thấy mạnh khỏe
- ✓ Cho đến khi dịch bệnh kết thúc ở khu vực của bạn

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ "Một đám đông" là bất kỳ tụ tập nhóm nhiều người
- ✓ "Cỡ Lớn" là bạn có thể giữ cách nhau 2 mét
- ✓ Tránh bắt tay
- ✓ Quan trọng ngay cả khi bạn mạnh khỏe

KHI NÀO:

- ✓ Sốt
- ✓ Ho
- ✓ Khó thở

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ Ở nhà ngay cả khi đã hết các triệu chứng cho đến khi bác sĩ cho phép ra ngoài
- ✓ Gọi bác sĩ trước khi bạn đến bệnh viện
- ✓ Tránh các khu vực công cộng, trường học hoặc nơi làm việc
- ✓ Không sử dụng dịch vụ vận chuyển công cộng, taxi, hoặc dịch vụ chở nhiều người
- ✓ Đeo khẩu trang nếu bạn phải ra ngoài



Tay nắm cửa cửa



Vòi nước



Tay cầm xả nước và nắp ghế bồn cầu



Công tắc đèn



Trên mặt bàn và bàn



điện thoại di động và điều khiển TV

## Vệ sinh sạch bề mặt thường xuyên sử dụng

KHI NÀO:

- ✓ Một lần một ngày
- ✓ Sau khi sử dụng nhiều
- ✓ Đã được sử dụng của người bị bệnh

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ xà phòng và nước là đủ
- ✓ làm sạch bằng cồn, ít nhất 70%
- ✓ Thuốc tẩy dung trong nhà với 4 muỗng cà phê (20ml) mỗi lít (950ml)



Hắt hơi vào khăn giấy hoặc khăn tay



Hắt hơi vào tay áo hoặc khuỷu tay

## Che miệng khi ho và hắt hơi

KHI NÀO:

- ✓ Nếu bạn bị bệnh
- ✓ Nếu bạn bị dị ứng
- ✓ Nếu bạn nấu với quá nhiều hạt tiêu

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác
- ✓ Rửa tay ngay

20 giây



Hát bài bằng chữ cái

## Rửa tay thường xuyên

KHI NÀO:

- ✓ Đi vào một tòa nhà
- ✓ Khi về nhà
- ✓ Sử dụng phòng vệ sinh
- ✓ Ở nơi đông người
- ✓ Hắt hơi hoặc ho
- ✓ Đi xe buýt, xe lửa, dịch vụ chở nhiều người, hoặc tàu điện ngầm
- ✓ Trước khi ăn hoặc làm thức ăn

LÀM NHƯ THẾ NÀO:

- ✓ Xà phòng và nước là tốt nhất
- ✓ Nước rửa tay khử trùng khô là được
- ✓ Cả hai mặt bàn tay của bạn
- ✓ Dưới móng tay của bạn
- ✓ Giữa các ngón tay của bạn
- ✓ Đừng quên ngón tay cái
- ✓ Khô hoàn toàn

@epiellie  
@benjaminlinas  
@the\_BMC