

10 Lời Khuyên để Cách Ly Tại Nhà hoặc Tự Theo Dõi

Nếu bạn đã được hướng dẫn cách ly hoặc tự theo dõi tại nhà vì có thể liên quan đến COVID-19:

1

Ở nhà không đi làm, đến trường và tránh xa những nơi công cộng khác.



2

Theo dõi các triệu chứng và đo nhiệt độ của bạn hai lần một ngày. Nếu bạn xuất hiện các triệu chứng hoặc bị sốt, hãy gọi ngay cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn.



3

Hãy nghỉ ngơi, uống đủ nước và tập thể dục nếu có thể. Nếu bạn có thể tập thể dục, hãy tập trong nhà hoặc sân nhà bạn. Tránh các địa điểm nơi bạn có thể tiếp xúc với những người khác.



4

Nếu bạn có một cuộc hẹn khám y tế, hãy gọi điện cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước và hãy cho họ biết rằng bạn đã bị phơi nhiễm COVID-19.



5

Đối với trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi 911 và thông báo cho nhân viên điều phối rằng bạn đã bị phơi nhiễm COVID-19.



6

Thực hiện các hoạt động hằng ngày để ngăn chặn sự lây lan của vi trùng.

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, hoặc bằng nước rửa tay khô có chứa ít nhất 60% cồn.
- Che miệng khi ho/hắt hơi.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn.



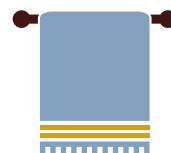
7

Bạn nên, ở trong một phòng riêng và tránh xa những người khác và các thú cưng trong nhà bạn nhiều nhất có thể. Sử dụng phòng tắm riêng, nếu có.



8

Tránh dùng chung vật dụng cá nhân với người khác trong gia đình của bạn, như bát đĩa, khăn tắm và chăn ga gối đệm.



9

Lau sạch các bề mặt thường xuyên chạm vào, như kệ bếp, mặt bàn và tay nắm cửa. Sử dụng bình xịt hoặc khăn lau làm sạch dân dụng theo hướng dẫn trên nhãn.



10

Tận dụng thời gian ở nhà của bạn bằng cách làm việc từ xa nếu bạn có thể hoặc đọc sách, tập thể dục hoặc sở thích khác.



Ứng Phó với Căng Thẳng và Sợ Hãi do COVID-19



Hãy chăm sóc cơ thể của quý vị.

- Ăn uống lành mạnh, cân bằng dinh dưỡng
- Thường xuyên tập thể dục
- Ngủ đủ giấc
- Hít thở sâu, tập giãn cơ hoặc ngồi thiền

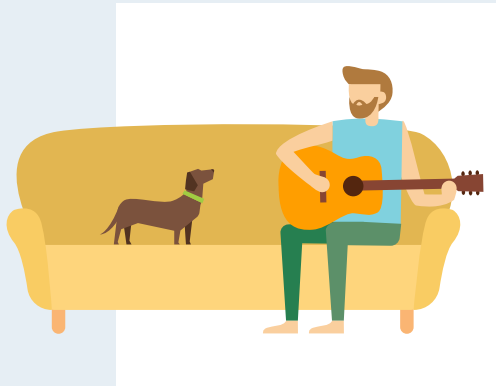
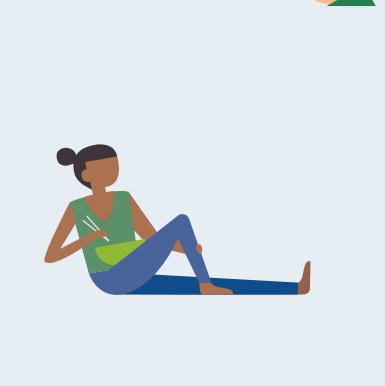


Kết nối trực tuyến với những người khác.

Trò chuyện với những người mà quý vị tin tưởng về mối quan tâm và cảm giác của quý vị.



Dừng xem, đọc hoặc nghe mẩu chuyện tin tức, bao gồm cả truyền thông xã hội.



Dành thời gian thư giãn.

Hãy thử một vài hoạt động khác quý vị bạn thích.

Trợ giúp có sẵn:

Truy cập **Mass.gov/COVID19** hoặc Gọi **2-1-1**



BẠN có khả năng phòng tránh COVID-19

BẠN có thể bảo vệ những người dễ bị tổn thương nhất!



Hãy thực hiện **GIỮ KHOẢNG CÁCH GIAO TIẾP XÃ HỘI**

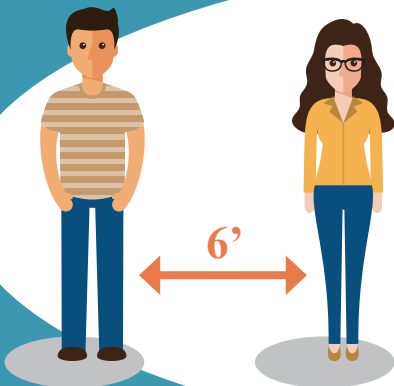


Áp dụng công nghệ số:

giữ liên lạc với bạn bè và gia đình bằng công nghệ trực tuyến.



Hãy ở nhà nhiều nhất có thể.



Nếu bạn phải đi ra ngoài:

- Đừng tụ tập đông người
- Giữ khoảng cách với người khác 6 foot (2 m)
- Không bắt tay hoặc ôm
- Không ăn uống chung



Và đừng quên **rửa tay thường xuyên.**
THẬT NHIỀU.

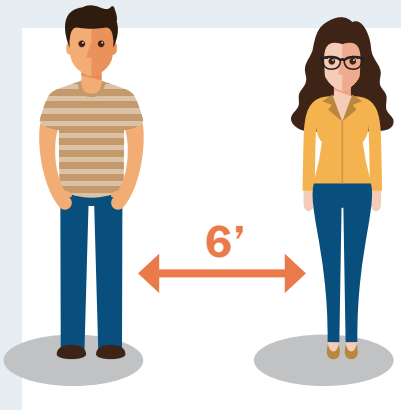
Giúp Phòng Tránh COVID-19 bằng cách Cách Ly Xã Hội



Gọi điện/Facetime/chat trực tuyến
với bạn bè và gia đình.



Hãy ở nhà
nhiều nhất
có thể.



Nếu bạn phải đi ra ngoài:

- Đừng tụ tập đông người
- Giữ khoảng cách với người khác ít nhất 6 foot (2 m)
- Không bắt tay hoặc ôm



Và hãy tiếp tục
rửa tay thường
xuyên.

Ngăn Chặn Sự Lây Lan của Mầm Bệnh

Để giúp ngăn ngừa sự lây lan của các bệnh về đường hô hấp như cúm và COVID-19:



Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ấm, hoặc sử dụng chất sát khuẩn tay có chứa cồn.



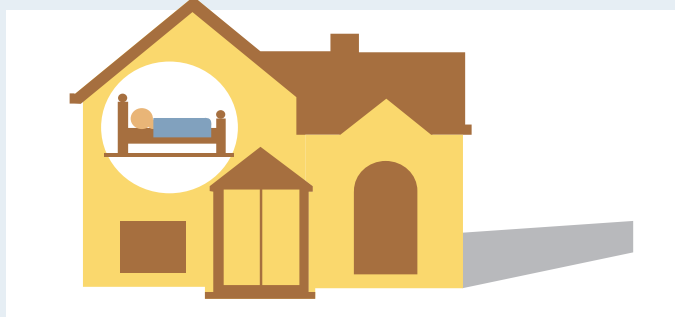
Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.



Lau sạch những vật thường xuyên tiếp xúc (như tay nắm cửa và mặt bàn) bằng bình xịt hoặc khăn lau nhà.



Che miệng when khi ho hoặc hắt hơi. Sử dụng khăn giấy hoặc khuỷu tay bên trong của quý vị, không dùng bàn tay.



Ở nhà nếu quý vị bị ốm và tránh tiếp xúc gần với người khác.



Hãy suy nghĩ về cách chăm sóc bản thân và người thân của quý vị.

Hãy truy cập [mass.gov/KnowPlanPrepare](https://www.mass.gov/KnowPlanPrepare) để nhận lời khuyên đề phòng.