

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Bảo vệ Bản thân và Người khác để Phòng tránh COVID-19

### Hiểu về COVID-19

Chúng ta đang đối mặt với đại dịch của một căn bệnh hô hấp lây lan nhanh chóng từ người này sang người khác do loại vi-rút corona mới gây ra. Căn bệnh này được gọi là bệnh vi-rút corona 2019 (COVID-19). Tình hình hiện nay dẫn đến một nguy cơ nghiêm trọng về sức khỏe cộng đồng. Các triệu chứng COVID-19 có thể từ nhẹ (hoặc không có triệu chứng) đến bệnh nặng. Mọi người đều có nguy cơ bị nhiễm COVID-19. Người lớn tuổi và người dân thuộc mọi lứa tuổi có tình trạng bệnh lý nghiêm trọng có thể có nguy cơ cao hơn bị mắc bệnh nặng hơn.

### Hiểu cách bệnh lây lan

- COVID-19 chủ yếu lây từ người sang người. Bạn có thể bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc gần (khoảng 6 feet) với người bị COVID-19 từ các giọt dịch hô hấp khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
- Bạn cũng có thể bị nhiễm bệnh khi chạm vào bề mặt hoặc vật có vi-rút trên đó và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt.

Hiện tại chưa có vắc-xin để ngăn ngừa COVID-19. Cách tốt nhất để phòng tránh bệnh này là tránh tiếp xúc với vi-rút này. Hãy tìm hiểu các triệu chứng COVID-19 và các việc khác mà bạn có thể làm để tự bảo vệ mình bằng cách truy cập trang web của CDC tại [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Sử dụng tờ hướng dẫn này để giúp bảo vệ bản thân, người thân và hàng xóm của bạn.

### Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng, hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Xà phòng và nước luôn luôn tốt hơn, nhưng nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.

### Ở nhà càng nhiều càng tốt và tránh tiếp xúc gần với người khác

- Ở nhà càng nhiều càng tốt và tránh tiếp xúc gần với những người không ở cùng nhà.
- Tránh tất cả các chuyến đi ra ngoài không phải vì lý do thiết yếu, và các cuộc tụ họp lớn và nhỏ ở nhà riêng và nơi công cộng.
- Để tránh những chuyến đi không cần thiết, hãy mua đủ thuốc đủ dùng trong 1 tháng và thực phẩm và vật dụng đủ dùng trong 2 tuần. Sử dụng các dịch vụ khám bệnh từ xa bất cứ khi nào có thể để liên lạc với bác sĩ của bạn qua video, điện thoại hoặc email, thay vì gặp mặt trực tiếp.
  - Lượng thuốc theo đơn đủ dùng trong 1 tháng bao gồm các loại thuốc không kê đơn như thuốc giảm ho, thuốc hạ sốt, nhiệt kế và các thiết bị hoặc dụng cụ y tế khác. Hỏi

bác sĩ hoặc nhà thuốc tại địa phương của bạn xem thuốc mua theo đơn có thể được giao đến nhà của bạn không, hoặc bạn có thể lấy thuốc ở ô cửa lái xe qua (drive thru) không cần vào trong không.

- Lượng thực phẩm đủ dùng trong 2 tuần cũng bao gồm nước, vật dụng vệ sinh và khử trùng nhà cửa, xà phòng, các sản phẩm từ giấy và các vật dụng vệ sinh cá nhân. Liên hệ với các cửa hàng tạp hóa tại địa phương của bạn để xem họ có cung cấp dịch vụ đặt hàng trực tuyến với các lựa chọn giao hàng tận nhà không tiếp xúc hoặc khách đến lấy hàng để trên vỉa hè hay không.

## Ở nơi công cộng, hãy che miệng và mũi của bạn bằng một khẩu trang vải che mặt và thực hiện giãn khoảng cách giao tiếp

- Đeo khẩu trang che mặt khi ở nơi công cộng, và thực hiện giãn khoảng cách giao tiếp bằng cách giữ khoảng cách 6 feet giữa bạn và những người khác.
  - Không nên đeo khẩu trang vải cho trẻ nhỏ dưới 2 tuổi, bất cứ ai bị khó thở hoặc không thể tháo khẩu trang ra nếu không có sự trợ giúp. Thông tin chi tiết về khẩu trang vải có tại: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

## Luôn che mặt khi ho và hắt hơi

- Luôn che miệng và mũi bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi hoặc sử dụng mặt trong khuỷu tay của bạn. Vứt khăn giấy đã dùng vào thùng rác.
- Ngay lập tức rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Xà phòng và nước luôn luôn tốt hơn, nhưng nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.

## Lau sạch và khử trùng các bề mặt thường có người chạm vào mỗi ngày

- Lau sạch VÀ khử trùng các bề mặt thường có người chạm vào mỗi ngày. Những bề mặt này bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bếp, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi nước và bồn rửa.
- Nếu các bề mặt lấm bẩn, hãy lau sạch chúng. Sử dụng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước trước khi khử trùng.
- Sau đó, dùng một chất khử trùng dùng trong gia đình. Phần lớn [các chất khử trùng phổ biến dùng trong gia đình có đăng ký EPA](#) đều hiệu quả. **Các sản phẩm này là để dùng trên các bề mặt, KHÔNG để dùng cho người.**
- Thông tin chi tiết về vệ sinh và khử trùng ngôi nhà của bạn có tại [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)

## Các Thông tin Thêm

- Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh: [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ: [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- [Đường dây Trợ giúp Quốc gia về Căng thẳng do Thiên tai \(National Disaster Distress Helpline\)](#): Dành cho tất cả những người đang gặp căng thẳng về mặt cảm xúc liên quan đến COVID-19. Gọi số 1-800-985-5990 hoặc nhắn tin **TalkWithUs** đến số 66746 để nói chuyện với một tư vấn viên ân cần. TTY 1-800-846-8517. **Người nói tiếng Tây Ban Nha.** Gọi số 1-800-985-5990 và nhấn số "2" ở 50 Tiểu Bang, nhắn tin Hablanos đến số 66746. Ở Puerto Rico, nhắn tin Hablanos đến số 1-787-339-2663
- **Nếu bạn cảm thấy quá tải** với những cảm xúc như buồn bã, trầm cảm, lo lắng hoặc cảm thấy muốn làm hại chính mình hoặc người khác, hãy gọi 911 hoặc Đường dây Ngăn chặn Tự tử Toàn Quốc (National Suicide Prevention Lifeline) theo số 1-800-273-TALK (1-800-273- 8255).