



Hãy Cùng Chung Sức Để Làm Chậm Sự Lây Lan Của COVID-19

COVID-19 tiếp tục gây ra nguy cơ nghiêm trọng về sức khỏe cộng đồng. Các triệu chứng 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 nền nghiêm trọng](#) có thể có nguy cơ cao hơn bị mắc bệnh nặng hơn.

5 Điều Bạn Có thể Làm để Làm chậm sự Lây lan

1. Chủng ngừa vắc-xin COVID-19.
2. Đeo khẩu trang che kín mũi và miệng và áp sát vào phần dưới cằm.
3. Giữ khoảng cách 6 feet với những người không sống cùng bạn.
4. Tránh đám đông và không gian trong nhà lưu thông không khí kém.
5. Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước. Sử dụng chất sát khuẩn tay nếu không có xà phòng và nước.

Để biết thêm thông tin, hãy xem [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.

1. Chủng ngừa vắc-xin COVID-19 ngay khi bạn có thể

- Chủng ngừa [vắc-xin COVID-19](#) khi có vắc-xin dành cho bạn. Các loại vắc-xin ngừa COVID-19 đều an toàn và hiệu quả.
- Để tìm hiểu cách bạn có thể nhận vắc-xin, hãy truy cập [cdc.gov/coronavirus/vaccines](https://www.cdc.gov/coronavirus/vaccines).
- Mọi người được chủng ngừa hoàn toàn:
 - 2 tuần sau liều thứ hai của họ đối với vắc-xin cần 2 liều, như vắc-xin Pfizer hoặc Moderna, hoặc
 - 2 tuần sau khi tiêm/chích vắc-xin cần một liều, như vắc-xin Janssen của Johnson & Johnson
 - Nếu chưa được 2 tuần kể từ khi tiêm/chích hoặc nếu bạn vẫn cần tiêm/chích liều thứ hai, thì bạn CHƯA được bảo vệ hoàn toàn. Tiếp tục thực hiện tất cả các bước phòng ngừa cho đến khi bạn được chủng ngừa đầy đủ.

Nếu bạn được chủng ngừa đầy đủ, những điều đã thay đổi	Nếu bạn được chủng ngừa đầy đủ, những điều chưa thay đổi
- Bạn có thể tụ họp trong nhà với những người đã được chủng ngừa đầy đủ mà không cần đeo khẩu trang. - Bạn có thể tụ họp trong nhà với những người chưa được chủng ngừa trong một hộ gia đình khác (ví dụ, đi thăm họ hàng là những người sống cùng nhau) mà không cần đeo khẩu trang trừ khi bất kỳ người trong số những người đó hoặc bất kỳ người nào họ sống cùng có nguy cơ cao hơn là sẽ bị bệnh nặng do COVID-19. - Nếu bạn đã ở gần một người mắc COVID-19, bạn không cần phải tránh gặp những người khác hoặc đi xét nghiệm trừ khi bạn có các triệu chứng.	Bạn vẫn cần thực hiện các bước để bảo vệ bản thân và những người khác trong nhiều tình huống, như đeo khẩu trang, cách xa những người khác ít nhất 6 feet, tránh đám đông và không gian lưu thông không khí kém. Hãy thực hiện các biện pháp phòng ngừa này bất cứ khi nào bạn: - Ở nơi công cộng - Tụ họp với những người chưa được chủng ngừa trong nhiều hơn một hộ gia đình - Đến thăm một người chưa được chủng ngừa, người có nguy cơ cao hơn là sẽ bị bệnh nặng do COVID-19 hoặc sống với một người có nguy cơ cao hơn

2. Đeo khẩu trang che kín mũi và miệng và áp sát vào phần dưới cằm

Hãy đeo khẩu trang khi ở gần những người khác và chọn một khẩu trang:

- Có 2 hoặc nhiều lớp vải có thể giặt được
- Che kín miệng và mũi của bạn và áp sát vào phần dưới cằm của bạn
- Vừa khít với các cạnh của khuôn mặt của bạn và không có khoảng hở
- Có dây kim loại để chỉnh cho vừa với mũi nhằm ngăn không khí lọt ra từ phía trên của khẩu trang
- Không có van xả hoặc lỗ thông hơi cho phép các hạt thoát ra ngoài
- Nếu sử dụng khăn ghệt (gaiter), hãy đảm bảo khăn có ít nhất 2 lớp hoặc có thể gấp lại thành 2 lớp và che kín toàn bộ miệng và mũi
- Tắm che mặt không thể thay thế việc sử dụng khẩu trang

3. Giữ khoảng cách 6 feet với những người không sống cùng bạn

- Khi ra ngoài nơi công cộng, hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với người khác và đeo khẩu trang.

4. Tránh đám đông và không gian trong nhà lưu thông không khí kém

- Tránh không gian trong nhà có đông người.
- Đảm bảo rằng các không gian trong nhà được lưu thông không khí tốt bằng cách cho không khí ngoài trời vào càng nhiều càng tốt.
- Nói chung, ở ngoài trời và trong những không gian có hệ thống thông khí tốt sẽ giảm nguy cơ tiếp xúc với bệnh.

5. 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 sát khuẩn tay có chứa ít nhất 60% cồn. Bôi lên tất cả các mặt của bàn tay và xoa tay vào nhau cho đến khi tay khô.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.

Các Thông tin Thêm

- **Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh:** cdc.gov/coronavirus
- **Hội Chữ Thập Đỏ Hoa Kỳ:** 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 căng thẳng về cảm xúc liên quan đến COVID-19. Gọi số 1-800-985-5990 hoặc nhấn 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, nhấn tin Hablanos đến số 66746. Ở Puerto Rico, nhấn 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 Quốc gia (National Suicide Prevention Lifeline) theo số 1-800-273-TALK (1-800-273- 8255).