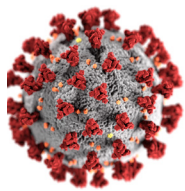


# Những điều bạn nên biết về COVID-19 để bảo vệ bản thân và những người khác



## Biết về COVID-19

- Vi-rút corona (COVID-19) là một căn bệnh gây ra do một loại vi-rút có thể lây lan từ người này sang người khác.
- Vi-rút gây ra COVID-19 là một loại vi-rút corona mới đã lan rộng khắp thế giới.
- Các triệu chứng của COVID-19 có thể từ các triệu chứng nhẹ (hoặc không có triệu chứng) đến bệnh nặng.



## Biết COVID-19 lây lan như thế nào

- Bạn có thể bị nhiễm bệnh khi tiếp xúc gần (khoảng 6 feet hoặc hai sải tay) với một người mắc COVID-19. COVID-19 chủ yếu lây lan từ người này sang người khác.
- Bạn có thể bị nhiễm từ các giọt bắn khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
- Bạn cũng có thể bị nhiễm bằng cách chạm vào một bề mặt hoặc vật có vi-rút trên đó, và sau đó chạm vào miệng, mũi hoặc mắt của bạn.



## Bảo vệ bạn và những người khác tránh COVID-19

- Hiện tại không có vắc-xin để bảo vệ chống lại COVID-19. Cách tốt nhất để bảo vệ chính bạn là tránh tiếp xúc với vi-rút gây ra COVID-19.
- Ở nhà càng nhiều càng tốt và tránh tiếp xúc gần với người khác.
- Đeo khẩu trang vải che mũi và miệng trong môi trường công cộng.
- Vệ sinh và khử trùng các vật và bề mặt thường xuyên chạm vào.
- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc sử dụng chất khử trùng tay có ít nhất 60% cồn.



## Thực hiện giãn cách xã hội

- Mua hàng tạp hóa và thuốc, đi đến bác sĩ và hoàn thành các hoạt động ngân hàng trực tuyến khi có thể.
- Nếu bạn phải trực tiếp đi, hãy tránh xa người khác ít nhất 6 feet và khử trùng các vật dụng bạn phải chạm vào.
- Khi nhận giao hàng và đồ mang đi, và hạn chế tiếp xúc trực tiếp càng nhiều càng tốt.



## Ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 nếu bạn bị bệnh

- Nghỉ ở nhà nếu bị ốm, trừ khi cần phải tìm đến chăm sóc y tế.
- Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi.
- Tách mình khỏi người khác và thú cưng trong nhà của bạn.
- Không có điều trị cụ thể cho COVID-19, nhưng bạn có thể tìm kiếm sự chăm sóc y tế để giúp giảm các triệu chứng của bạn.
- Nếu bạn cần chăm sóc y tế, hãy gọi trước.



## Biết rủi ro bị bệnh nặng của bạn

- Mọi người đều có nguy cơ nhiễm COVID-19.
- Người lớn tuổi và những người ở mọi lứa tuổi có tình trạng bệnh lý nghiêm trọng có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng hơn.

