

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.



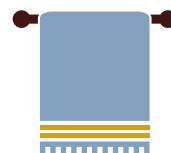
7

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.

