

Bảo vệ bản thân và người khác phòng tránh bệnh

Giúp ngăn chặn sự lây lan của các bệnh như cúm, COVID-19 và RSV:



TIÊM CHỦNG VẮC-XIN

Luôn cập nhật các loại vắc-xin ngừa vi-rút như cúm, COVID-19 và RSV để giúp ngăn ngừa bệnh nặng.



RỬA TAY

Rửa tay bằng xà phòng và nước ấm hoặc sử dụng nước rửa tay khô diệt khuẩn có chứa cồn đạt nồng độ ít nhất 60%.



CHE MIỆNG KHI HO & HẮT HƠI

Che miệng khi ho hoặc hắt hơi. Sử dụng khăn giấy hoặc khuỷu tay trong để che chứ không dùng bàn tay.



ĐEO KHẨU TRANG NẾU CẦN

Đeo khẩu trang trong nhà và ở những nơi đông người nếu bị bệnh hoặc nếu bạn hay ai đó trong gia đình bạn có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.



XÉT NGHIỆM

Hãy đi xét nghiệm nếu bạn có triệu chứng. Xét nghiệm cúm và COVID-19 có sẵn tại các hiệu thuốc và phòng khám y tế trong cộng đồng.



NHẬN ĐIỀU TRỊ

Nếu kết quả xét nghiệm dương tính với vi-rút, hãy trao đổi ngay với bác sĩ về các lựa chọn điều trị.



Ở NHÀ

Hãy ở nhà nếu mắc bệnh. Ở nhà sẽ giúp ngăn ngừa bệnh tật lây lan.



TÌM HIỂU THÊM TẠI
mass.gov/StopTheSpread

