

Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

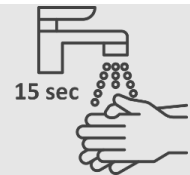
Tự Cách Ly: Hướng dẫn cho người chăm sóc, thành viên trong hộ gia đình và những người tiếp xúc gần.

Nếu bạn đang chăm sóc hay đang sống với một người nào đó nhiễm vi-rút, thì bạn được xem là 'người tiếp xúc gần'.

Cơ sở y tế công cộng trong vùng sẽ cho bạn các chỉ dẫn đặc biệt về cách bạn theo dõi sức khỏe của chính mình, bạn phải làm gì khi bắt đầu cảm thấy đau ốm và cách thức liên lạc với cơ sở đó. Phải chắc chắn là bạn nói cho nhân viên y tế biết là bạn tiếp xúc gần với người nào đó nhiễm COVID-19.

Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay với xà phòng và nước sau mỗi lần tiếp xúc với người nhiễm bệnh.
- Dùng nước rửa tay có cồn như là chất thay thế.



Đeo khẩu trang, bao tay và đồ bảo vệ mắt

- Đeo khẩu trang, bao tay và đồ bảo vệ mắt khi bạn tiếp xúc với nước bọt của một người hay các dung dịch của cơ thể khác (ví dụ máu, mồ hôi, nước bọt chất mưa ra, nước tiểu và phân).
- Đồ bảo vệ mắt là kính an toàn, kính bảo hộ và cái chắn mặt



Vứt bỏ bao tay và khẩu trang sau khi sử dụng

- Tháo bao tay và khẩu trang ra ngay sau khi bạn chăm sóc và vứt nó vào thùng rác có lót bao ni-lông.
- Đầu tiên tháo bao tay ra và lau tay với xà-phòng và nước trước khi tháo khẩu trang.
- Đa số kính che mắt và kính bảo hộ có thể được dùng lại và được làm sạch sau mỗi lần dung bằng bột giặt và nước hoặc khăn khử trùng.
- Lau tay lần nữa bằng xà-phòng và nước trước khi chạm vào mặt hoặc làm bất kỳ điều gì.



Hạn chế lượng khách đến nhà bạn

- Chỉ cho những khách nào cần thiết đến và những lần thăm hỏi phải ngắn.
- Để những người già và người bị các bệnh trạng mãn tính (chẳng hạn như đái tháo đường, các bệnh về phổi, và bệnh suy giảm miễn dịch) xa người bị nhiễm.



Tránh dùng chung các đồ dùng trong nhà

- Không dùng chung chén bát, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn tắm, khăn trải giường và các vật khác với người đang nghi nhiễm.
- Sau khi sử dụng, các vật này phải được rửa bằng xà-phòng hay bột giặt trong nước ấm. Không cần cần dùng xà-phòng đặc biệt.
- Có thể sử dụng máy rửa chén bát và máy giặt.
- Không hút chung các điếu thuốc lá.



Lau chùi

- Lau chùi nhà bằng những dụng cụ lau nhà bình thường.
- Thường xuyên lau chùi các vật bị chạm vào như nhà vệ sinh, các tay nắm trong chậu, cái nắm cửa và các tủ cạnh giường hàng ngày.



Giặt sạch áo quần

- Không cần phân tách đồ giặt, nhưng bạn cần đeo bao tay khi giặt.
- Lau sạch tay với xà-phòng và nước ngay sau khi tháo bao tay ra.



Cẩn thận khi chạm vào rác

- Tất cả rác phải được đổ vào các thùng rác bình thường.
- Khi làm sạch thùng rác, cẩn thận để không chạm tay các khăn giấy đã dùng. Lót thùng rác với bao ni-lông khiến thải rác dễ dàng và an toàn hơn.
- Làm sạch thay với xà-phòng và nước hay nước rửa tay có cồn sau khi đổ hết rác.



Tìm hiểu về vi-rút

COVID-19 là một chủng vi-rút mới. Nó lây lan bằng các giọt bắn ra từ đường hô hấp của người bị nhiễm đến người khác, người mà họ có tiếp xúc gần, như những người sống trong cùng một hộ gia đình hay những người cung cấp dịch vụ chăm sóc. Bạn cũng có thể truy cập thông tin cập nhật về COVID-19 ở trang web của Bộ Y Tế Ontario: ontario.ca/coronavirus.

Để biết thêm thông tin hãy liên lạc: _____

Thông tin trong văn bản này có hiệu lực vào ngày 31/07/ 2020