

Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)

Cách thức Tự Cách ly

Bạn phải tự cách ly khỏi các người khác nếu bạn có các triệu chứng COVID-19 hoặc bạn đã có thể phơi nhiễm với COVID-19. Nếu bạn bắt đầu cảm thấy tệ hơn, hãy liên lạc với nhân viên y tế hoặc Telehealth (1-866-797-0000).

Ở nhà

- Không dùng phương tiện công cộng, taxi hay đi xe chung.
- Không đi làm, đi học hay đến những chỗ công cộng khác.



Tránh tiếp xúc với những người khác

- Không cho khách đến thăm trừ những trường hợp thiết yếu (chẳng hạn như nhân viên chăm sóc y tế)
- 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.
- Ở trong một phòng riêng xa những người khác trong nhà bạn, càng nhiều càng tốt và dùng phòng tắm riêng nếu có.
- Phải chắc là các phòng chung thoáng khí (ví dụ mở cửa sổ).
- Nếu không thể làm được những điều này, giữ khoảng cách xa các người khác ít nhất là 2 mét mọi lúc.



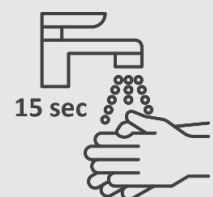
Giữ khoảng cách

- Nếu bạn ở trong phòng với những người khác, giữ khoảng cách ít nhất là 2 mét và đeo khẩu trang hoặc vải che mặt, che được mũi và miệng.
- Nếu bạn không thể đeo khẩu trang, những người khác phải đeo khẩu trang khi cùng ở trong phòng với bạn.



Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay thường xuyên với xà-phòng và nước.
- Làm khô tay bằng một khăn giấy hoặc khăn vải mà không ai khác dùng chung.
- Dùng nước rửa tay có cồn nếu không có xà-phòng và nước.



Che miệng khi ho và hắt hơi

- Che miệng và mũi bằng một khăn giấy khi bạn ho hay hắt hơi.
- Ho hay hắt hơi vào cánh tay áo trên hay khuỷu tay, mà không phải vào tay bạn.
- Vứt khăn giấy đã dùng vào một thùng rác có lót, và lau tay bạn.
- Lót thùng rác với bao ni-lông khiến thải rác dễ dàng và an toàn hơn.
- Lau tay sau khi đổ sạch thùng rác.



Đeo khẩu trang che mũi và miệng

- Đeo khẩu trang nếu bạn rời khỏi nhà để đến khám ở nhân viên y tế hay đi xét nghiệm COVID-19.
- Đeo khẩu trang khi bạn ở cách những người khác trong vòng 2 mét, hay ở trong một phòng riêng.
- Nếu bạn không có khẩu trang, giữ khoảng cách 2 mét cách những người khác và che miệng khi ho hay hắt hơi. Xem [giữ khoảng cách vật lý](#).



Tôi phải làm gì nếu có các triệu chứng?

- Hoàn tất [Tự Đánh giá COVID-19](#).
- Liên lạc Telehealth (1-866-797-0000) hay nhân viên y tế của bạn.
- Bất kỳ ai bạn tiếp xúc gần (ví dụ như trong gia đình bạn) trong 2 ngày trước khi bắt đầu có các triệu chứng hay sau khi có các triệu chứng thì bạn phải tự cách ly. Nếu bạn có thắc mắc về chuyện này, hãy gọi cho [cơ sở y tế trong vùng](#).
- Cách ly 14 ngày tính từ ngày bắt đầu có các triệu chứng.
- Sau 14 ngày, bạn có thể thôi không cách ly nếu bạn không còn sốt hoặc các triệu chứng đỡ đi, nhưng bạn phải tiếp tục thực hiện [các biện pháp giãn cách vật lý](#).
- Nếu bạn vẫn không khỏe sau 14 ngày, liên lạc với Telehealth hay nhân viên y tế của bạn.

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