



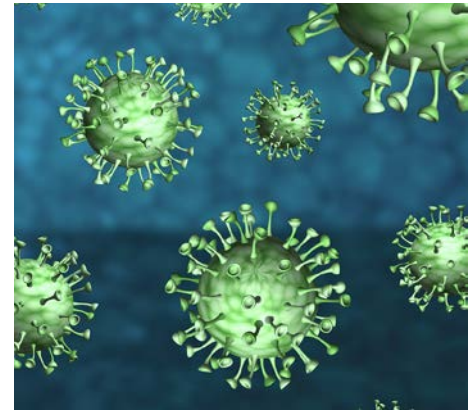
COVID-19: Bảo vệ bản thân và những người khác

Hướng dẫn hữu ích

Vi rút COVID-19 lây lan như thế nào?

Các bác sĩ tin rằng nó lây lan chủ yếu khi mọi người tiếp xúc gần gũi với nhau. Vi rút di chuyển trong không khí khi người bị nhiễm bệnh ho, hắt xì hơi hoặc thậm chí chỉ nói chuyện.

Một số người nhiễm dịch COVID-19 không có bất kỳ triệu chứng nào. Những người này có thể lây lan vi-rút mà không biết.



Làm theo hướng dẫn trong tài liệu này để giúp ngăn dịch COVID-19 không lan rộng.

Có vắc xin dịch COVID-19 không?

Vào ngày 11 Tháng 12 năm 2020, Cơ Quan Quản lý Thực phẩm và Dược Phẩm Hoa Kỳ đã cấp giấy phép dùng vắc vin khẩn cấp đầu tiên của một loại vắc xin phòng ngừa dịch COVID-19.

Vui lòng nói chuyện với bác sĩ khi nào bạn có thể chủng ngừa.

Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân và những người khác?

Cách tốt nhất để giữ an toàn là tránh tiếp xúc với vi rút. Dưới đây là lời khuyên về cách bảo vệ bản thân và những người khác.

Đeo Khẩu Trang

Đeo khăn che mặt hoàn toàn miệng và mũi của bạn khi ở gần những người khác.

Giữ Khoảng Cách

"Cách xa người khác" để giúp ngăn ngừa không lây lan dịch COVID-19. Nếu bạn nhiễm vi-rút, nó giúp ngăn chặn sự lây lan của bệnh dịch. Nếu bạn khỏe mạnh, nó giúp bạn không bị nhiễm bệnh.



Dùng xà phòng và nước rửa tay ít nhất 20 giây.

- Tránh xa người khác khoảng 6 mét càng nhiều càng tốt. Đây là khoảng chiều dài của 2 cánh tay.
- Tránh ôm và bắt tay lúc này.
- Tránh đám đông. Nếu bạn cần đứng xếp hàng với người khác, hãy cố gắng đứng cách xa họ 6 mét.

Vệ Sinh

- Thường xuyên dùng xà phòng và nước rửa tay ít nhất 20 giây.
- Nếu có thể bạn mang theo chất nước rửa tay sát khuẩn có ít nhất 60% rượu cồn.
- Nếu bạn không có giấy che miệng và mũi khi ho hoặc hắt xì hơi, dùng cùi chỏ tay để che khi ho hoặc hắt xì hơi.
- Bạn cố gắng không chạm vào bề mặt vật gì như là tay vịn lan can, quầy bàn vệ sinh, nút bấm thang máy, chia sẻ màn hình kỹ thuật và băng ghế. Nếu bạn chạm vào những bề mặt những vật này, hãy dùng xà phòng và nước rửa tay ít nhất 20 giây hoặc dùng chất nước sát khuẩn rửa tay.
- Khi đi xe công cộng:
 - Tránh xa những người khác 6 mét, nếu bạn có thể.
 - Sau khi bạn rời trạm hoặc xuống xe, hãy dùng chất nước sát khuẩn rửa tay.
 - Dùng xà phòng và nước rửa tay ít nhất 20 giây càng sớm càng tốt.

Phải Làm Gì

- Nếu bạn có các triệu chứng dịch COVID-19 như là ho, sốt hoặc khó thở, vui lòng liên lạc với bác sĩ của bạn ngay lập tức.
- Nếu bạn không có bác sĩ, vui lòng gọi King County Novel Coronavirus (COVID-19) từ 8 giờ sáng đến 7 giờ tối tại số 206.477.3977.
- Nếu bạn hoặc bạn đang chăm sóc người nào đang cần y tế khẩn cấp, gọi 911.
- Dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe tâm thần, gọi King County 24 giờ Đường Dây Khủng Hoảng tại số 1.866.427.4747.

Hướng dẫn trong tài liệu này là hướng dẫn của Bộ Y tế Công Cộng Seattle- Quận King County và CDC. Điều này có nghĩa là xét nghiệm của dịch vụ và xí nghiệp của Bệnh Viện UWMC bởi CDC, ATSDR, HHS hoặc chính phủ Hoa Kỳ.

Câu Hỏi?

Câu hỏi của bạn là quan trọng. Gọi cho bác sĩ hoặc nhân viên chăm sóc sức khỏe nếu bạn có câu hỏi hoặc lo lắng.

King County Novel Coronavirus Call Center: gọi 206.477.3977 (8 giờ sáng đến 7 giờ tối.)

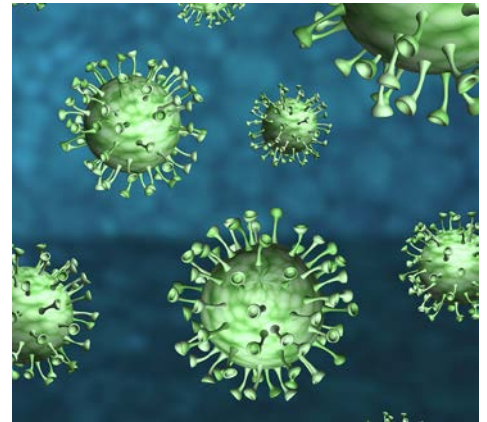
COVID-19: Protecting Yourself and Others

Helpful tips

How does the COVID-19 virus spread?

Doctors believe that it spreads mainly when people are in close contact with each other. The virus moves through the air when an infected person coughs, sneezes, or even just talks.

Some people who have COVID-19 do not have any symptoms. These people can spread the virus without knowing it.



Follow the tips in this handout to help keep COVID-19 from spreading.

Is there a vaccine for COVID-19?

On December 11, 2020, the U.S. Food and Drug Administration issued the first emergency use authorization (EUA) for a vaccine to prevent COVID-19. Please talk with your doctor about when you can get the vaccine.

What can I do to protect myself and others?

The best way to stay safe is to avoid being exposed to the virus. Here are tips on how to protect yourself and others.

Wear a Mask

Wear a cloth face covering when you are around other people. Make sure it fully covers your mouth and nose.

Keep Your Distance

“Social distancing” can help keep COVID-19 from spreading. If you have the virus, it can help stop the spread of disease. If you are healthy, it can help keep you from getting sick.

- Stay about 6 feet away from other people as much as you can. This is about the length of 2 arms.



Wash your hands often with soap and water, for at least 20 seconds.

- Avoid hugging and handshakes for now.
- Avoid big crowds when you can. If you need to stand in line with other people, try to stay 6 feet away from them.

Hygiene

- Wash your hands with soap and water for at least 20 seconds as often as you can.
- Carry a hand sanitizer with you, if you can. It should contain at least 60% alcohol.
- Cover your mouth and nose when you cough or sneeze. If you do not have a tissue, cough or sneeze into the inside of your elbow.
- Try not to touch surfaces such as handrails, restroom counters, elevator buttons, shared digital screens, and benches. If you touch these surfaces, wash your hands for 20 seconds with soap and water or use a sanitizer.
- When using public transit:
 - Stay 6 feet away from others, if you can.
 - After you leave the station or stop, use your hand sanitizer.
 - As soon as you can, wash your hands with soap and water for at least 20 seconds.

What to Do

- If you have symptoms of COVID-19 such as cough, fever, or trouble breathing, contact your healthcare provider right away.
- If you do not have a provider, call the King County Novel Coronavirus (COVID-19) Call Center between 8 a.m. and 7 p.m. at 206.477.3977.
- If you or someone you are caring for is having a medical emergency, call 911.
- For mental health services and support, call the King County 24-Hour Crisis Line at 1.866.427.4747.

The guidelines in this handout are adapted from Public Health Seattle- King County and CDC guidelines. This does not imply endorsement of UWMC services or enterprise by CDC, ATSDR, HHS or the U.S. government. This material is available on the agency website for no charge.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

King County Novel Coronavirus Call Center: Call 206.477.3977 (8 a.m. to 7 p.m.)