

Cách bảo vệ gia đình khỏi COVID-19

"Tôi có hai đứa con cần phải nuôi."- Jaimie, một bà mẹ hai con

COVID-19 có thể tác động đến tất cả mọi người. Có tới 40% số người trưởng thành nhiễm covid-19 không có triệu chứng và sẽ làm lan truyền virus mà không hề hay biết. Ngày càng có nhiều trẻ em và thanh thiếu niên bị nhiễm COVID-19 với những triệu

chứng nghiêm trọng và mang virus về cho gia đình. Sau đây là cách mà bạn có thể tiếp sức mạnh cho những người thân yêu của mình chống lại COVID-19 và bảo vệ sức khỏe cho **TẤT CẢ MỌI NGƯỜI**.

Tìm hiểu về COVID-19

COVID-19 là bệnh, SARS-CoV2 là virus. Vì vậy, thực tế chúng ta không truyền COVID-19 cho nhau mà là truyền SARS-CoV2. Sau đây là cách thức mà SARS-CoV2 lây truyền.

- **Virus lơ lửng trong không khí**, thông qua các giọt bắn khi nói chuyện, cười, hát, hắt hơi, ho, vân vân.
- Virus cũng có ở trên các bề mặt. Bạn có thể bị nhiễm nó do chạm vào bề mặt bị nhiễm và sau đó chạm vào mặt.

Các cách đơn giản để phòng chống COVID-19

Cách tốt nhất để không bị nhiễm COVID-19 đó là ở nhà. Điều đó không phải lúc nào cũng thực tế. Sau đây là cách mà bạn hoặc bất cứ ai trong nhà nên làm khi rời khỏi nhà:

- **Đeo khẩu trang**
- Giữ khoảng cách xã hội 6 feet
- Sử dụng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi
- Cất khẩu trang ở trong túi giấy sạch
- Không được chạm lên mặt
- Lau sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên
- Rửa tay thường xuyên
- Sử dụng nước sát khuẩn tay thường xuyên
- Giặt khẩu trang vài hàng ngày

Bảo vệ
Ủng hộ
Thịnh vượng

BẢO VỆ
gia đình của bạn



Thông tin này cập nhật vào tháng 10 năm 2020. Denver Public Health sẽ cố gắng cập nhật cho bạn khi chúng tôi có thêm thông tin về COVID-19. Thông tin cập nhật nhất có trên trang web của chúng tôi:

Một vài gợi ý hữu ích khác



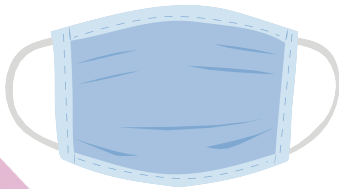
Giữ khoảng cách xã hội rất là quan trọng để phòng ngừa COVID-19. 6 feet tương đương với chiều dài của một tấm đệm Yoga. Vậy hãy hỏi bản thân bạn, "Liệu mình có đặt vừa một tấm đệm yoga ở giữa mình và người tiếp theo không?"

Hãy rửa tay thường xuyên sau mỗi hoạt động và ngay sau khi trở về nhà. Hãy chắc chắn phải rửa tay 20 giây. Hãy rửa giữa các ngón tay, dưới móng tay và lên đến khuỷu tay. Sử dụng nước sát khuẩn để rửa tay không phải là một ý kiến hay.

COVID-19 trong không khí là nguyên nhân chính khiến nhiều người nhiễm virus vì vậy mà khẩu trang rất có tác dụng!

COVID-19 có thể tác động đến tất cả mọi người, nhưng có người sẽ có các triệu chứng nghiêm trọng hơn. Hãy nói với các cơ sở chăm sóc sức khỏe về rủi ro của bạn nếu bạn 60 tuổi hoặc là hơn và/ hoặc nếu bạn có bất cứ tình trạng tiềm ẩn nào:

- Bệnh tim mạch bao gồm tăng huyết áp
- Bệnh phổi mãn tính/ hen suyễn nhẹ đến nặng
- Nếu bạn bị suy giảm miễn dịch
- Bệnh thận mãn tính
- Tiểu đường
- Ung thư
- Hoặc BMI ≥ 30



Hãy đeo một chiếc mặt nạ mà có thể che được miệng, mũi và có thể che được phần má của bạn. COVID-19 có thể lơ lửng ở trong không khí giống như nước hoa không mùi rất lâu sau khi người đã đi khỏi, vì vậy mà bạn cần 1 chiếc khẩu trang vừa vặn và bạn nên đeo nó bất cứ khi nào rời khỏi nhà.

Bạn có đang đeo đúng loại khẩu trang không?

Giám đốc Y tế của Denver Health, Tiến sĩ Connie Price thảo luận về cách chọn loại khẩu trang phù hợp để bảo vệ bạn và gia đình.

denverpublichealth.org/ProtectAgainstCOVID

"Tôi không thể mắc bệnh vì tôi còn phải đi làm"

Sara, một cư dân Denver rất dễ thương



BẢO VỆ
gia đình bạn

Connie Price, MD
Giám đốc y tế

