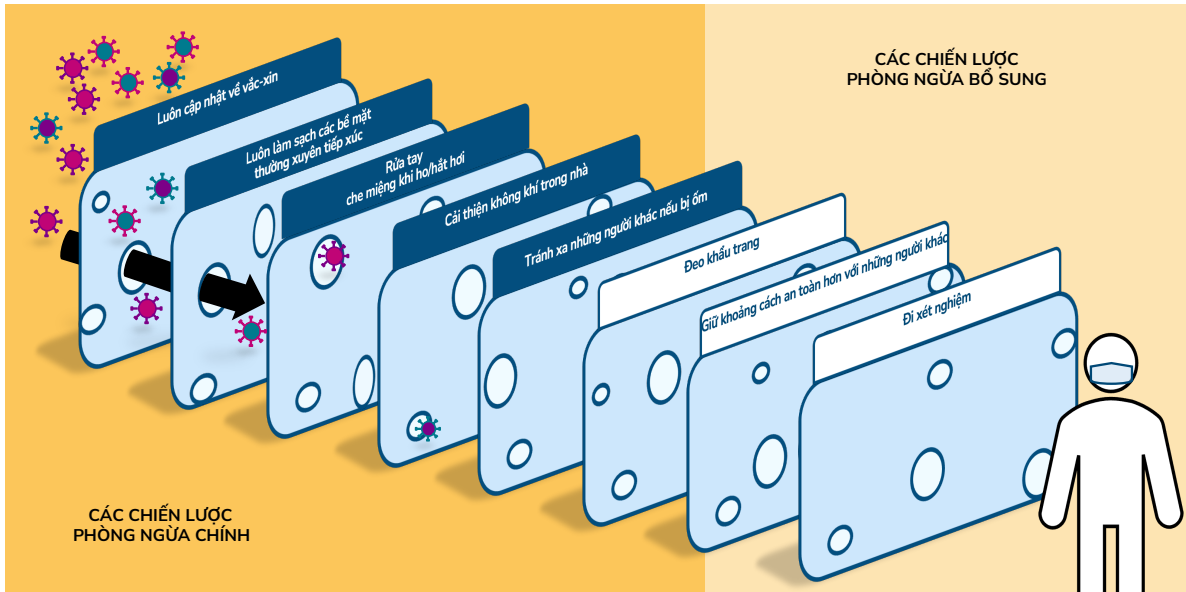


KIỂM CHẾ SỰ LÂY LAN

Không có chiến lược đơn lẻ nào (một lớp pho mát Thụy Sĩ duy nhất) là hoàn hảo trong việc ngăn chặn sự lây lan của các bệnh đường hô hấp. Mỗi chiến lược có những điểm yếu hoặc lỗ hổng.



Việc sử dụng nhiều lớp (chồng lên nhau) sẽ chặn được nhiều lỗ hổng hơn và giúp ngăn chặn thêm nhiều vi trùng lọt qua.

<p><u>Luôn cập nhật về vắc-xin</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tìm các cuộc hẹn chủng ngừa COVID-19 và bệnh cúm trên vaccines.gov. • Hỏi nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị về việc bảo vệ khỏi RSV, đặc biệt nếu quý vị: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Trên 60 tuổi (đối với việc tiêm vắc-xin) ▪ Mang thai 32–36 tuần trong thời gian từ tháng 9–tháng 1 (đối với việc tiêm vắc-xin để bảo vệ trẻ sơ sinh) ▪ Trẻ sơ sinh được sinh ra trong thời gian hoặc đang bước vào mùa bệnh hô hấp (đối với thuốc kháng thể)
<p><u>Luôn làm sạch các bề mặt thường xuyên tiếp xúc</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Luôn làm sạch & khử trùng các bên mặt thường xuyên tiếp xúc (ít nhất hàng ngày khi có người trong hộ gia đình bị ốm).
<p><u>Rửa tay, che miệng khi ho/hắt hơi</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong 20 giây. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Nếu không tiện rửa tay, hãy sử dụng nước rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn. • Che miệng khi ho hoặc hắt hơi. • Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
<p><u>Cải thiện không khí trong nhà</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Đưa không khí ngoài trời vào trong nhà. Lọc không khí để giảm lượng virus trong nhà và nơi làm việc của quý vị.
<p><u>Tránh xa những người khác nếu bị ốm</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ở nhà và tránh xa những người khác trong ít nhất 24 giờ cho đến khi cả hai trường hợp sau đều đúng: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Các triệu chứng của quý vị đang được cải thiện (nếu quý vị có các triệu chứng) và ▪ Quý vị đã hết sốt (không cần dùng thuốc hạ sốt). • Sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng biệt với nhau, nếu có thể.
<p><u>Đeo khẩu trang</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Đeo khẩu trang vừa vặn, bảo vệ và thoải mái nhất, khi được yêu cầu hoặc khuyến nghị. • Quý vị có thể chọn đeo khẩu trang bất cứ lúc nào. • Những người có triệu chứng, xét nghiệm dương tính, hoặc phơi nhiễm bệnh đường hô hấp nên đeo khẩu trang chất lượng tốt hoặc mặt nạ hô hấp khi ở nơi công cộng.

<u>Giữ khoảng cách an toàn hơn với những người khác</u>	<ul style="list-style-type: none">• Giữ khoảng cách tối đa với những người không sống cùng quý vị.• Tránh những nơi đông người nếu quý vị không thể giữ khoảng cách an toàn.
<u>Đi xét nghiệm</u>	<ul style="list-style-type: none">• Xét nghiệm có thể cho quý vị biết quý vị mắc bệnh gì cũng như cung cấp thông tin về các biện pháp điều trị và phòng ngừa.<ul style="list-style-type: none">▪ Nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe có thể nói cho quý vị biết liệu quý vị có cần phải xét nghiệm hay không. Quý vị có thể mua một số bộ xét nghiệm tại hiệu thuốc (over the counter).• Đối với COVID-19 hoặc bệnh cúm, nhà cung cấp dịch vụ của quý vị có thể kê đơn thuốc để khiến cho các triệu chứng của quý vị bớt nghiêm trọng hơn hoặc rút ngắn thời gian quý vị bị bệnh.• Hãy cân nhắc việc xét nghiệm trước khi quý vị ở gần bất kỳ người nào có nguy cơ cao, và đặc biệt nếu quý vị hoặc một thành viên gia đình có nguy cơ cao bị mắc bệnh nghiêm trọng do nhiễm trùng đường hô hấp.