

Để biết thêm thông tin về Novel Coronavirus 2019, hãy truy cập [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com). Nếu bạn có thắc mắc hoặc lo ngại liên quan đến sức khỏe, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn. Đối với các câu hỏi chung về COVID-19 hoặc thông tin về các tài nguyên cộng đồng, hãy gọi 2-1-1.



## CORONAVIRUS COVID-19 HƯỚNG DẪN TIỆT TRÙNG

Bệnh coronavirus 2019 (COVID-19) là một bệnh về đường hô hấp có thể lây từ người sang người. Virus gây ra COVID-19 là một loại coronavirus mới được xác định lần đầu tiên trong một cuộc điều tra về một ổ dịch ở Vũ Hán, Trung Quốc. Các triệu chứng bao gồm sốt, ho và khó thở. COVID-19 lây lan giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau (trong khoảng 6 feet), qua các hơi nước từ đường hô hấp được tạo ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi, và chạm vào các vật thể bị nhiễm vi-rút và sau đó chạm vào mắt bạn, mũi và miệng với bàn tay chưa rửa

### Chất khử trùng hiệu quả

Đối với các bề mặt không thấm nước, dung dịch thuốc tẩy gia dụng pha loãng và dung dịch cồn với ít nhất 70% cồn được biết là có hiệu quả. Sử dụng cơ sở dữ liệu sản phẩm đã đăng ký của Cơ quan bảo vệ môi trường (EPA) bên dưới. Hãy chắc chắn làm theo hướng dẫn của nhà sản xuất để khử trùng đúng cách và xử lý an toàn. Sử dụng chất khử trùng ở những nơi thông thoáng.

Để biết các chất khử trùng được phê duyệt có hiệu quả chống lại coronavirus, vui lòng truy cập: <https://www.epa.gov/paturalide-registration/list-n-disinifants-use-against-sars-cov-2>

#### Nếu sử dụng thuốc tẩy (Chlorine Bleach) gia dụng:

1. Rửa trước các bề mặt không thấm nước (tay nắm cửa, quày, bồn rửa, nhà vệ sinh, v.v.).
2. Tạo dung dịch thuốc tẩy bằng cách trộn 1/3 chén thuốc tẩy vào 1 gallon nước.
3. Lau bề mặt bằng dung dịch thuốc tẩy. Cho phép thời gian thích hợp theo chỉ dẫn trên nhãn sản phẩm.
4. Rửa sạch với nước và để khô.



### Mặt trên để vệ sinh thường xuyên

- Các quày/bàn
- Tay nắm cửa
- Công tắc đèn
- Đĩa
- Bề mặt phòng vệ sinh
- Điện thoại
- Bàn phím và chuột máy tính
- Bàn ghế
- Lan can
- Máy điều khiển từ xa
- Máy tính tiền
- Xe lăn và xe tập đi
- Thiết bị giải trí
- Ghế cao
- Bề mặt bếp
- Chai gia vị

## Ngăn ngừa sự lây lan của bệnh tật

- ✓ Rửa tay thường xuyên và khi cần thiết, bao gồm:
  - ✓ Sau khi hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi
  - ✓ Sau khi sử dụng phòng vệ sinh
  - ✓ Trước khi ăn hoặc chuẩn bị thức ăn
  - ✓ Sau khi tiếp xúc với động vật hoặc thú nuôi
- ✓ Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay chứa cồn có chứa ít nhất 60% cồn.
- ✓ Tránh chạm vào mắt, mũi hoặc miệng bằng tay không sạch.
- ✓ Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên.
- ✓ Nếu bạn bị bệnh, hãy ở nhà và giữ khoảng cách với những người khác để bảo vệ họ khỏi bị bệnh.
- ✓ Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó ném khăn giấy vào thùng rác.
- ✓ Thực hành các thói quen tốt cho sức khỏe khác. Ngủ nhiều, hoạt động thể chất, kiểm soát căng thẳng, uống nhiều nước và ăn thực phẩm bổ dưỡng.



## Quy trình rửa tay

Thực hành rửa tay đúng cách bằng cách rửa tay và cánh tay bằng xà phòng và nước ấm trong ít nhất 20 giây; rửa kỹ bằng nước sạch và lau khô đúng cách. Đảm bảo các dấu hiệu rửa tay được dán ở các vị trí thích hợp.

## Nguồn thông tin bổ sung

- Cập nhật các thông tin mới về COVID-19 của Hạt San Diego:  
<https://www.coronavirus-sd.com>
- Hướng dẫn khử trùng bổ sung từ CDC có thể được tìm thấy tại đây:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/home/cleaning-disinfection.html>