

# 6

## Cách để

# BE COVIDSAFE ✓

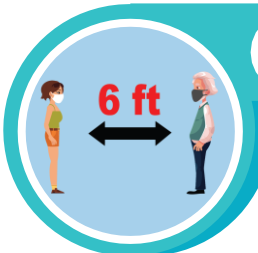
Mọi người ai cũng có thể giúp kiểm soát đại dịch COVID-19. Sử dụng hướng dẫn này để trở thành an toàn đối với COVID (COVIDSafe).



### 1 Rửa tay của bạn

Rửa tay là một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và gia đình bạn khỏi bị nhiễm COVID-19. Vi-rút có thể lây lan từ những người hoặc bề mặt khác khi bạn:

- Chạm vào các bề mặt không sạch, sau đó chạm vào mắt, mũi và miệng của bạn bằng tay chưa rửa
- Chuẩn bị hoặc ăn thức ăn và đồ uống bằng tay chưa rửa
- Hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi vào tay và sau đó chạm vào người hoặc đồ vật khác



### 2 Theo dõi khoảng cách của bạn

Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh (CDC) cho biết COVID-19 lây lan chủ yếu ở những người tiếp xúc gần (trong vòng khoảng 6 feet) trong tổng thời gian 15 phút hoặc lâu hơn. Bạn càng tương tác gần và lâu hơn với những người khác, nguy cơ lây lan COVID-19 càng cao – đặc biệt là ở những khu vực có luồng không khí hạn chế. Để thực hành giãn cách an toàn, hãy tránh xa những người khác không thuộc gia đình bạn ít nhất 6 feet (khoảng 2 sải tay) ở các không gian trong nhà và ngoài trời.



### 3 Đeo khẩu trang

Che mặt là bắt buộc ở Quân San Diego và Tiểu Bang California. Khẩu trang là một bước bổ sung để giúp ngăn cho mọi người khỏi bị nhiễm và lây lan COVID-19. CDC khuyến nghị đeo khẩu trang ở nơi công cộng, tại các sự kiện, buổi tụ họp và bất cứ nơi nào xung quanh những người khác. Để được bảo vệ tốt hơn, hãy chọn khẩu trang có nhiều lớp hoặc thêm nhiều lớp vật liệu để giữ an toàn cho bạn. Khi tất cả chúng ta đeo khẩu trang, chúng ta chăm sóc lẫn nhau và mọi người đều được bảo vệ.



### 4 Hãy ở nhà nếu bạn bị ốm hoặc mới bị tiếp xúc

Nếu quý vị bị COVID-19, có các triệu chứng như COVID-19, hoặc đã tiếp xúc gần với người bị COVID-19 và quý vị chưa được tiêm vắc-xin đầy đủ, điều quan trọng là phải ở nhà và tránh xa những người khác. **Càng ít người xung quanh quý vị, khả năng lây nhiễm cho bạn bè, gia đình và cộng đồng của quý vị càng thấp.** Khi nào quý vị có thể rời khỏi nhà và tiếp xúc với những người khác phụ thuộc vào nhiều yếu tố. Hãy tuân theo các khuyến nghị của CDC cho trường hợp của quý vị.



### 5 Đi thử nghiệm

Thử nghiệm COVID-19 cứu mạng sống bằng cách nhanh chóng và dễ dàng xác định những người bị nhiễm vi rút để đi điều trị và cách ly, do đó chúng giảm nguy cơ lây nhiễm cho những người khác.



### 6 Tiêm vắc-xin

Tiêm phòng COVID-19 là một công cụ cần thiết để giúp chúng ta trở lại bình thường. Các nghiên cứu cho thấy vắc-xin COVID-19 ngăn cho bạn khỏi nhiễm vi-rút một cách hiệu quả và có thể giúp bạn không bị ốm nặng nếu bạn bị nhiễm COVID-19. Ngay cả sau khi bạn đã tiêm phòng, điều quan trọng là phải tiếp tục sử dụng tất cả các công cụ có sẵn để giúp ngăn chặn đại dịch này.

Để biết thêm thông tin về vắc-xin COVID-19, vui lòng truy cập:

[coronavirus-sd.com/vaccine](https://coronavirus-sd.com/vaccine)

