

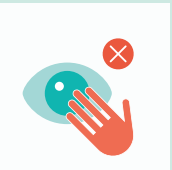


Làm giảm sự lan truyền COVID-19 và Bảo vệ chính mình cùng người khác



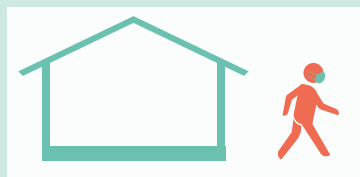
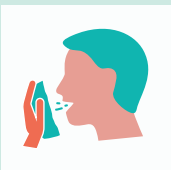
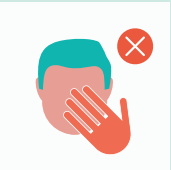
Thực hiện giữ khoảng cách xã hội

- Hãy ở nhà càng nhiều càng tốt
- Không đi ra ngoài từ 9pm đến 6am mỗi ngày, trừ khi bạn là nhân viên trọng yếu
- Giữ khoảng cách 6 feet giữa bạn với người khác
- Không tụ tập nhóm 10 người hay hơn
- Tránh những cuộc hẹn xã hội không cần thiết có khoảng cách gần



Thực hiện giữ vệ sinh tốt

- Rửa tay bạn thường xuyên với xà phòng và nước ít nhất 20 giây
- Tránh chạm vào mắt, mũi, và miệng
- Dùng khăn giấy che cơn ho, hay hắt hơi của bạn, rồi quăng giấy vào thùng rác và rửa tay mình. Hay ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay của bạn
- Lau sạch và khử trùng thường xuyên những bề mặt và đồ vật hay chạm đến



Mang khẩu trang

- Mang khẩu trang khi bạn rời khỏi nhà
- Nếu bị bệnh, bạn hãy mang khẩu trang bên trong nếu không thể giữ khoảng cách 6 feet với người khác
- Nếu bị bệnh, và bạn cần rời khỏi nhà, như đi khám bệnh khẩn cấp, luôn luôn nhớ mang khẩu trang



Thực hiện giữ khoảng cách xã hội nhằm giúp giảm sự lan truyền COVID-19 và cứu mạng người. www.bphc.org