

Hãy biết cách tự bảo vệ

CHŨNG MỚI CỦA VI RÚT CORONA 2019 (COVID-19)

Lời khuyên về cách phòng ngừa bệnh



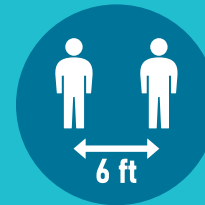
Thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây



Tránh sờ vào mắt, mũi và miệng của quý vị



Đeo khẩu trang hay khăn che mặt



Tránh nơi đông người và giữ khoảng cách sáu foot (hai mét) với người khác



Dùng khăn giấy để che miệng khi ho hay hắt mũi, sau đó vứt khăn giấy vào thùng rác



Lau sạch và khử trùng các bề mặt mà quý vị thường đụng chạm



Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh



Nếu bị bệnh thì ở lại trong nhà trừ phi cần đi đến nơi chăm sóc y tế

Hãy nắm được các triệu chứng

- Ho
- Hụt hơi hay khó thở
- Sốt
- Ớn lạnh
- Đau cơ
- Đau họng
- Mối bị mất vị giác hay khứu giác

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập trang web spectrumhealth.org/covid19