



Kimforcongress.org

Cách tự bảo vệ mình

Người lớn tuổi và những người mắc các bệnh nội khoa nghiêm trọng như bệnh tim hoặc phổi hoặc tiểu đường như có nguy cơ cao mắc các biến chứng nghiêm trọng hơn từ bệnh COVID-19. Thông tin thêm về Bạn có nguy cơ mắc bệnh nghiêm trọng cao hơn?

COVID-19 Biết nó lây lan như thế nào

Hiện tại không có vắc-xin để ngăn ngừa bệnh coronavirus 2019 (COVID-19).

Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại virus này.

Vi-rút được cho là lây lan chủ yếu từ người sang người.

Giữa những người tiếp xúc gần gũi với nhau (trong khoảng 6 feet).

Thông qua các giọt hô hấp được tạo ra khi người nhiễm bệnh ho hoặc hắt hơi.

Những giọt này có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần hoặc có thể bị hít vào phổi.

Thực hiện các bước để bảo vệ chính mình

Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Nếu xà phòng và nước không có sẵn, hãy sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn. Che tất cả các bề mặt của bàn tay của bạn và chà xát chúng với nhau cho đến khi chúng cảm thấy khô.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay không rửa sạch.

Tránh tiếp xúc gần

- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh

- Đặt khoảng cách giữa bạn và những người khác nếu COVID-19 lan rộng trong cộng đồng của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng đối với những người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn.

Thực hiện các bước để bảo vệ người khác

Ở nhà nếu bạn bị bệnh

- Ở nhà nếu bạn bị bệnh, ngoại trừ được chăm sóc y tế. Tìm hiểu phải làm gì nếu bạn bị bệnh.

Che miệng khi ho và hắt hơi

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi hoặc sử dụng bên trong khuỷu tay.
- Vứt khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác.
- Rửa tay ngay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu xà phòng và nước không có sẵn, hãy làm sạch tay bằng dung dịch rửa tay có chứa ít nhất 60% cồn.

Đeo khẩu trang nếu bạn bị bệnh

- Nếu bạn bị bệnh: Bạn nên đeo khẩu trang khi ở cạnh người khác (ví dụ: dùng chung phòng hoặc xe) và trước khi bạn vào văn phòng của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe. Nếu bạn không thể đeo khẩu trang (ví dụ, vì nó gây khó thở), thì bạn nên cố gắng hết sức để che miệng khi ho và hắt hơi, và những người chăm sóc bạn nên đeo khẩu trang nếu họ vào phòng của bạn. Tìm hiểu phải làm gì nếu bạn bị bệnh.
- Nếu bạn KHÔNG bị bệnh: Bạn không cần phải đeo khẩu trang trừ khi bạn chăm sóc cho người bị bệnh (và họ không thể đeo khẩu trang). Các nhiệm vụ có thể bị thiếu hụt và chúng nên được lưu cho những người chăm sóc.

Làm sạch và khử trùng

- Làm sạch và khử trùng bề mặt thường xuyên chạm vào hàng ngày. Điều này bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay cầm, bàn, điện thoại, bàn phím, nhà vệ sinh, vòi và bồn rửa.
- Nếu bề mặt bị bẩn, hãy làm sạch chúng: Sử dụng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước trước khi khử trùng.

Để khử trùng:

Hầu hết các chất khử trùng hộ gia đình đã đăng ký EPA sẽ hoạt động. Sử dụng chất khử trùng thích hợp cho bề mặt.

Các tùy chọn bao gồm:

- Pha loãng thuốc tẩy gia dụng của bạn.

Đề tạo ra dung dịch thuốc tẩy, trộn: 5 muỗng canh (1/3 cốc) thuốc tẩy mỗi gallon nước

HOẶC LÀ

4 muỗng cà phê thuốc tẩy mỗi lít nước

Thực hiện theo hướng dẫn của nhà sản xuất để ứng dụng và thông gió thích hợp. Kiểm tra để đảm bảo sản phẩm không quá hạn sử dụng. Không bao giờ trộn chất tẩy gia dụng với amoniac hoặc bất kỳ chất tẩy rửa nào khác. Thuốc tẩy gia dụng chưa hết hạn sẽ có hiệu quả chống lại coronavirus khi được pha loãng đúng cách.

- Dung dịch còn.

Đảm bảo dung dịch có ít nhất 70% còn.

- Các chất khử trùng hộ gia đình đã đăng ký EPA khác.

Các sản phẩm có biểu tượng virus gây bệnh mới nổi được EPA chấp thuận biểu tượng pdf [7 trang] biểu

tượng bên ngoài □ dự kiến sẽ có hiệu lực chống lại COVID-19 dựa trên dữ liệu để diệt virus khó hơn. Thực hiện theo các hướng dẫn của nhà sản xuất cho tất cả các sản phẩm làm sạch và khử trùng (ví dụ: nồng độ, phương pháp ứng dụng và thời gian tiếp xúc, v.v.).