

Cách tự cách ly

Hãy tuân theo hướng dẫn mà quý vị đã nhận được từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình.

Nếu quý vị có thắc mắc hoặc bắt đầu cảm thấy bệnh trở nặng hơn, hãy liên hệ với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị, Dịch vụ khám bệnh từ xa - Telehealth (1-866-797-0000) hoặc Cơ quan Y tế Công cộng vùng Peel (Peel Public Health) theo số 905-799-7700.

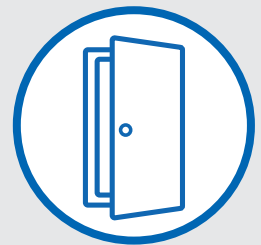
Hãy ở nhà

- Không dùng phương tiện giao thông công cộng, taxi hay đi chung xe.
- Không đến nơi làm việc, trường học hay các không gian công cộng khác.



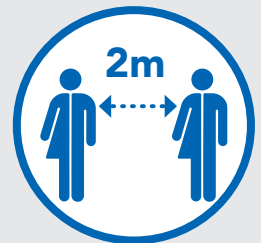
Tránh tiếp xúc với người khác

- Không tiếp khách đến thăm trừ khi thực sự cần thiết (ví dụ như chuyên gia y tế).
- Tránh xa những người cao tuổi và người có các bệnh trạng mạn tính (ví dụ như tiểu đường, vấn đề về phổi, sức đề kháng kém).
- Trong phạm vi nhiều nhất có thể, hãy ở trong một căn phòng riêng cách xa những người khác trong nhà càng nhiều càng tốt và sử dụng phòng tắm riêng nếu có.
- Hãy đảm bảo rằng những phòng dùng chung được thông thoáng (ví dụ như mở cửa sổ).
- Nếu những bước này không khả thi, phải luôn giữ khoảng cách ít nhất hai mét với người khác.



Giữ khoảng cách

- Nếu quý vị ở trong một căn phòng với người khác, hãy giữ khoảng cách ít nhất hai mét và đeo khẩu trang che kín mũi và miệng của mình.
- Nếu quý vị không thể đeo khẩu trang, mọi người phải đeo khẩu trang khi họ ở cùng phòng với quý vị.



Rửa tay

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước.
- Lau khô tay bằng khăn giấy hoặc bằng khăn vải của riêng quý vị mà không ai dùng chung.
- Sử dụng chất khử trùng tay có cồn nếu không có xà phòng và nước.



Che mặt khi ho và hắt hơi

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- Ho hoặc hắt hơi vào phần tay áo trên hoặc khuỷu tay của quý vị, không ho hoặc hắt hơi vào bàn tay của quý vị.
- Vứt khăn giấy đã sử dụng vào sọt rác có lót túi ni-lon và rửa tay. Lót thùng rác bằng túi ni-lon giúp việc vứt bỏ chất thải dễ dàng và an toàn hơn.
- Rửa tay sạch sẽ sau khi đổ thùng rác.



Đeo khẩu trang che mũi và miệng

- Hãy đeo khẩu trang nếu quý vị phải ra khỏi nhà để đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe.
- Đeo khẩu trang khi quý vị ở trong khoảng cách dưới hai mét với người khác, nếu không thì ở trong phòng riêng.
- Nếu quý vị không có khẩu trang, hãy duy trì khoảng cách hai mét với mọi người và che mặt khi ho và hắt hơi.



Tài liệu này đã được điều chỉnh với sự cho phép của Cơ quan Y tế Công cộng Ontario (Public Health Ontario, PHO). Cơ quan Y tế Công cộng Ontario không chịu trách nhiệm về nội dung của bất kỳ ấn phẩm nào do bên thứ ba biên dịch/ thay đổi/điều chỉnh từ các tài liệu của PHO.

Thông tin trong tài liệu này được cập nhật tính đến ngày 23 tháng 6 năm 2020

CDS-0526 20/06/23

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập
peelregion.ca/coronavirus

 @regionofpeel  @peelregion.ca  @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you