

COVID-19

Cách tự cách ly tại nhà



Đối phó với COVID-19 rất căng thẳng. Khi cùng chung sức, chúng ta kiên cường và có thể giảm sự lây lan dịch bệnh trong cộng đồng của chúng ta.

Nếu quý vị có câu hỏi thắc mắc, hoặc quý vị bắt đầu cảm thấy tình hình trở xấu, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị, Health Connect Ontario (tên cũ là Telehealth Ontario) theo số 811 (TTY: 1-866-797-0007) hoặc Peel Public Health theo số 905-799-7700.

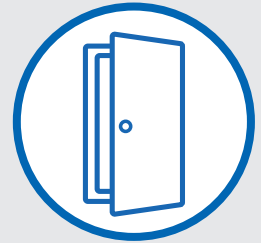
Hãy ở nhà

- Không sử dụng phương tiện công cộng, taxi hoặc xe đi chung.
- Không đi làm, đi học, đến những địa điểm công cộng hoặc những nơi cư trú riêng tư khác.



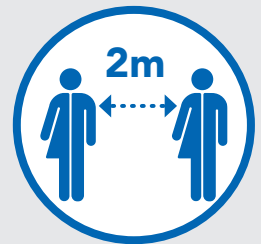
Tránh tiếp xúc với những người khác

- Không gặp gỡ người khác trừ khi cần thiết (ví dụ: nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc).
- Tránh xa người cao tuổi và những người mắc các bệnh trạng mãn tính (ví dụ: tiểu đường, các vấn đề về phổi, suy giảm miễn dịch).
- Không ở chung phòng với các thành viên khác trong gia đình quý vị và đeo khẩu trang vừa khít, nhiều nhất có thể. Sử dụng phòng tắm riêng nếu quý vị có.
- Đảm bảo rằng các phòng chung có lưu lượng khí tốt (ví dụ: cửa sổ để mở).
- Nếu các bước này không khả thi, hãy giữ khoảng cách tối thiểu hai mét càng nhiều càng tốt.
- Nếu có thể, một người chăm sóc khác trong nhà nên chăm cho trẻ em khi quý vị đang thực hiện cách ly. Nếu quý vị không thể ở riêng, con của quý vị cần phải ở nhà.



Giữ khoảng cách 2 mét

- Giữ khoảng cách tối thiểu hai mét và đeo khẩu trang vừa khít che mũi và miệng nếu quý vị ở trong phòng với người khác.



Rửa tay

- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước.
- Lau khô tay bằng khăn giấy, hoặc bằng khăn mặt riêng mà không dùng chung với ai khác.
- Sử dụng nước rửa tay có cồn nếu không có xà phòng và nước.



Che miệng khi quý vị ho và hắt hơi

- Che miệng và mũi bằng khăn giấy khi quý vị ho hoặc hắt hơi.
- Ho hoặc hắt hơi vào ống tay áo trên hoặc khuỷu tay của quý vị, không phải vào lòng bàn tay của quý vị.
- Vứt khăn giấy đã dùng vào thùng rác, và rửa tay. Bọc thùng rác bằng túi nilông giúp việc xử lý chất thải trở nên an toàn hơn.
- Rửa sạch tay sau khi đổ rác.



Đeo khẩu trang che mũi và miệng

- Đeo khẩu trang khi quý vị đứng cách người khác trong phạm vi hai mét.
- Đảm bảo rằng khẩu trang của quý vị vừa khít mặt, che kín mũi, miệng và cằm không để khe hở nào.
- Đeo khẩu trang nếu quý vị phải ra khỏi nhà để gặp nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe.
- Nếu quý vị không đeo khẩu trang, hãy duy trì khoảng cách hai mét với mọi người xung quanh và che miệng khi ho hoặc hắt hơi.



Đồng cách ly khi cần thiết

- Cung cấp dịch vụ chăm sóc và hỗ trợ cho trẻ em hoặc người cần giúp đỡ trong sinh hoạt hàng ngày (chẳng hạn như tắm rửa, cho ăn, mặc quần áo) nếu họ được yêu cầu tự cách ly.
- Người chăm sóc nên thực hiện các biện pháp bổ sung để bảo vệ bản thân và những người khác trong nhà, bao gồm đeo khẩu trang, rửa tay thường xuyên và tránh tiếp xúc với những người khác trong nhà.



Chương Trình Nhà Ở Cách Ly Tình Nguyện COVID-19

Có các khách sạn cho phép cách ly miễn phí sẵn sàng phục vụ tại Peel nếu quý vị không thể tự cách ly tại nhà an toàn. Chương trình Nhà Ở Cách Ly Tình Nguyện COVID-19 của chúng tôi cung cấp phòng chất lượng như trong khách sạn, riêng tư và an toàn. Để biết thêm thông tin, hãy gọi cho Dịch Vụ Nhân Sinh Khu Vực Peel theo số 905-281-1269, hoặc truy cập trang web của chúng tôi tại:

peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home

Tài liệu này đã được điều chỉnh với sự cho phép của Public Health Ontario. Public Health Ontario không chịu trách nhiệm về nội dung của bất kỳ ấn phẩm nào do bên thứ ba dịch/thay đổi/điều chỉnh các tài liệu PHO.

Thông tin trong tài liệu này hiện hành tính đến ngày 6 tháng 5 năm 2022

CDS-0526 22/05

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

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

**Region
of Peel**
working with you