

Cách chăm sóc người đang tự cách ly trong hộ gia đình của quý vị

Việc đối phó với COVID-19 gây ra nhiều căng thẳng.

Cùng nhau, chúng ta kiên cường và có thể giảm sự lây lan trong cộng đồng của mình.

Nếu quý vị đang chăm sóc một người mắc COVID-19, có các triệu chứng của COVID-19 hoặc đã tiếp xúc với COVID-19, quý vị có thể chịu nguy cơ bị nhiễm bệnh. Để giảm sự lây lan tại nhà, chỉ chọn một người chăm sóc, nếu có thể.

Hãy liên hệ với Cơ quan Y tế Công cộng vùng Peel (Peel Public Health) theo số 905-799-7700 để biết cách theo dõi sức khỏe của chính mình và những việc cần làm nếu quý vị cảm thấy mình bị bệnh. Hãy nhớ nói với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe rằng quý vị có thể là người tiếp xúc gần với một người mắc COVID-19.

Rửa tay thường xuyên

- Rửa tay bằng xà phòng và nước trước và sau mỗi lần tiếp xúc với người quý vị đang chăm sóc.
- Sử dụng chất khử trùng tay có cồn nếu không có xà phòng và nước. Có thể sử dụng khăn ướt trước.
- Lau khô tay bằng khăn giấy dùng một lần. Quý vị cũng có thể dùng khăn sử dụng nhiều lần mà không dùng chung với bất kỳ ai khác. Thay khăn khi khăn bị ướt.



Đeo khẩu trang, găng tay và dụng cụ bảo vệ mắt

- Đeo khẩu trang vừa khít, găng tay và dụng cụ bảo vệ mắt (kính bảo hộ hoặc tấm che mặt) nếu quý vị tiếp xúc với nước bọt hoặc các chất dịch cơ thể khác của người đó (ví dụ: máu, mồ hôi, nước bọt, chất nôn/ói ra, nước tiểu và phân).



Vứt bỏ găng tay và khẩu trang sau mỗi lần sử dụng

- Gỡ bỏ găng tay, khẩu trang và dụng cụ bảo vệ mắt ngay sau khi quý vị thực hiện việc chăm sóc và vứt chúng vào thùng rác có lót túi ni-lon.
- Trước tiên, hãy cởi găng tay và rửa tay sạch bằng xà phòng và nước trước khi tháo dụng cụ bảo vệ mắt và sau đó cởi khẩu trang.
- Rửa tay của quý vị một lần nữa bằng xà phòng và nước trước khi chạm vào mặt hoặc làm bất cứ việc gì khác.
- Nếu dụng cụ bảo vệ mắt của quý vị không phải loại dùng một lần, hãy rửa sạch bằng xà phòng và nước, sau đó khử trùng bằng chất khử trùng bề mặt cứng đã được phê duyệt có Mã số Nhận dạng Thuốc (Drug Identification Number, DIN).



Giới hạn số lượng khách đến thăm nhà của quý vị

- Không tiếp khách đến thăm trừ trường hợp thực sự cần thiết (ví dụ chuyên gia y tế).
- Hãy giữ khoảng cách ít nhất hai mét và đeo khẩu trang vừa khít nếu quý vị phải tiếp khách.
- Đảm bảo rằng người cao tuổi và những người có nguy cơ mắc bệnh cao hơn (ví dụ như hệ miễn dịch suy yếu, các bệnh trạng như bệnh tim, tiểu đường và ung thư) tránh xa người đang cách ly và người chăm sóc của người đó.



Tránh dùng chung đồ gia dụng

- Không dùng chung bát đĩa, ly uống nước, cốc, dụng cụ ăn uống, khăn tắm, khăn trải giường hoặc các vật dụng khác với người đang tự cách ly, nếu có thể.
- Rửa sạch các vật dụng bằng xà phòng hoặc chất tẩy rửa trong nước ấm. Không cần loại xà phòng đặc biệt nào. Có thể sử dụng máy rửa bát và máy giặt.
- Không hút chung thuốc lá.
- Tránh sử dụng chung nhà vệ sinh, nếu có thể. Nếu không, hãy hạ nắp bồn cầu xuống trước khi xả nước.



Vệ sinh

- Vệ sinh nhà của quý vị bằng các chất tẩy rửa gia dụng có Mã số Nhận dạng Thuốc (Drug Identification Number - DIN).
- Hàng ngày, vệ sinh các vật dụng thường xuyên chạm vào như bồn cầu, tay nắm vòi bồn rửa, tay nắm cửa và bàn cạnh giường.



Giặt kỹ quần áo thay ra

- Đeo găng tay và khẩu trang vừa khít khi giặt đồ. Không cần giặt đồ riêng.
- Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước ngay sau khi tháo găng tay.
- Giặt đồ bằng xà phòng giặt thông thường và nước nóng (60-90°C), và sấy/phơi cho khô hẳn.



Hãy cẩn thận khi chạm vào chất thải

- Tất cả chất thải có thể bỏ vào thùng rác thông thường.
- Chú ý không dùng tay chạm vào khăn giấy đã qua sử dụng khi đổ thùng rác. Lót thùng rác bằng túi ni-lon giúp việc vứt bỏ chất thải an toàn hơn.
- Rửa tay sạch bằng xà phòng và nước sau khi đổ thùng rác.



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 16 tháng 4 năm 2021

CDS-0527 21/04

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

 @regionofpeel

 @peelregion.ca

 @regionofpeel

 **Region
of Peel**
working with you