

THÓI QUEN LÀNH ĐỂ PHÒNG VÀ GIẢM THIỂU BỆNH HÔ HẤP TRONG CỘNG ĐỒNG

Cùng nhau, tất cả chúng ta có thể góp phần thúc đẩy các thói quen lành mạnh bên ngoài trường học và dịch vụ chăm giữ trẻ để giảm sự lây lan của virus corona (COVID-19/Vi-rút Corona), cúm (cảm cúm), Virus Hợp Bào Hô Hấp (RSV) và các bệnh về đường hô hấp khác trong cộng đồng của chúng ta. Các thói quen lành mạnh hàng ngày bao gồm: ngủ đủ giấc, siêng năng vận động, kiểm soát căng thẳng, uống nhiều nước và ăn thực phẩm bổ dưỡng.



CHỪNG NGỪA VÀ KHÁM SỨC KHỎE HÀNG NĂM

- Tất cả những cá nhân hội đủ điều kiện từ 6 tháng tuổi trở lên đều được khuyến khích tiêm vắc-xin COVID-19 và các mũi tiêm nhắc lại được khuyến nghị cũng như vắc-xin cúm hàng năm. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe ban đầu của quý vị nếu quý vị có thắc mắc và tìm địa điểm tiêm vắc-xin tại vaccines.gov
- Lên lịch khám sức khỏe hàng năm cho con quý vị để kịp thời chủng ngừa cho trẻ và yêu cầu nhà cung cấp hoàn thành Giấy Chứng Nhận Sức Khỏe Phở Cập để nộp cho trường học hoặc cơ sở giữ trẻ của con quý vị
- Lên lịch khám răng cho con quý vị và yêu cầu nhà cung cấp hoàn thành Đánh Giá Sức Khỏe Răng Miệng để nộp cho trường học hoặc cơ sở giữ trẻ của con quý vị (trẻ em từ 3 tuổi trở lên)



KHẨU TRANG DÀNH CHO NGƯỜI TỪ 2 TUỔI TRỞ LÊN

- Đeo khẩu trang dựa trên ưu tiên cá nhân của quý vị, dựa trên mức độ rủi ro cá nhân của quý vị
- Kiểm tra các yêu cầu về khẩu trang của phương tiện giao thông công cộng, doanh nghiệp, bảo tàng, trường học, cơ sở giữ trẻ và cơ sở chăm sóc sức khỏe mà quý vị sử dụng hoặc dự định đến thăm khám
- Khẩu trang phải che kín mũi và miệng và vừa khít với hai bên khuôn mặt
- Khẩu trang được khuyến nghị ở cấp độ Cộng Đồng nhiễm COVID-19/Vi-rút Corona cao và ở mức trung bình cho những người có nguy cơ cao mắc COVID-19/Vi-rút Corona nghiêm trọng
 - CDC: cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/your-health/covid-by-county.html
 - DC: coronavirus.dc.gov/key-metrics



VỆ SINH TAY VÀ QUY TẮC KHI HO

- Cần rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây
- Nên sử dụng nước rửa tay có cồn 60% nếu không có xà phòng và nước
- Dùng khăn giấy hoặc khuỷu tay che lại khi ho và hắt hơi
- Tránh chạm tay chưa rửa sạch vào thức ăn, mặt, mắt, miệng và mũi
- Tránh tiếp xúc gần như hôn, bắt tay và dùng chung cốc và dụng cụ ăn uống với những người có thể bị bệnh



LÀM SẠCH BỀ MẶT VÀ CÁC ĐỒ VẬT THƯỜNG CHẠM VÀO

- Thường xuyên làm sạch các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào như tay nắm cửa, đồ chơi và thiết bị di động



THEO DÕI CÁC TRIỆU CHỨNG VÀ Ở NHÀ NẾU BỊ BỆNH

- Thực hiện xét nghiệm hoặc nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị có các triệu chứng của COVID-19/Vi-rút Corona, cúm, hoặc RSV
- Ở nhà và cách ly nếu quý vị có các triệu chứng hoặc đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19/Vi-rút Corona
 - Cách ly và Yêu Cầu Quay Trở Lại đối với Dịch Vụ Giữ Trẻ: bit.ly/osse_childcare_covid-isolation
 - Cách ly và Yêu Cầu Quay Trở Lại đối với Dịch Vụ Giữ Trẻ: bit.ly/osse_childcare_covid-isolation

BỐN CÁCH ĐỂ LÀM XÉT NGHIỆM COVID-19/VI-RÚT CORONA

Quý vị nên làm xét nghiệm COVID-19/Vi-rút Corona 5 ngày sau khi phơi nhiễm (tiếp xúc gần) hoặc nếu quý vị có các triệu chứng của Vi-rút Corona.

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Đặt lịch hẹn với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc hiệu thuốc tham gia của quý vị | 2 Đi đến địa điểm Trung Tâm COVID do DC điều hành được liệt kê tại coronavirus.dc.gov/covidcenters |
| 3 Nhận xét nghiệm nhanh miễn phí tại bất kỳ địa điểm nào được liệt kê trên coronavirus.dc.gov/testyourself hoặc đến địa điểm phục vụ khách đi bộ do DC điều hành được liệt kê trên coronavirus.dc.gov/testing | 4 Truy cập covid.gov/tests để yêu cầu xét nghiệm kháng nguyên tại nhà được gửi trực tiếp đến hộ gia đình của quý vị qua USPS |

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN:

- COVID-19/Vi-rút Corona với RSV với Cúm: Cách Nhận Biết Sự Khác Biệt (Trẻ Em Toàn Quốc): bit.ly/childrens_covid-rsv-flu
- COVID-19, COVID-19/Vi-rút Corona và RSV: Những Bệnh Hô Hấp Khác Nhau Như Thế Nào? (Học Viện Nhi Khoa Hoa Kỳ): bit.ly/aap_covid-flu-rsv
- Những Điểm Giống và Khác Nhau giữa Cúm và COVID-19/Vi-rút Corona (Trung Tâm Kiểm Soát và Phòng Ngừa Dịch Bệnh): bit.ly/cdc_flu-covid