



Câu Hỏi Thường Gặp - Làm thế nào để mọi người giảm nguy cơ nhiễm bệnh và phòng ngừa sự lây lan của COVID-19?

Cập Nhật Ngày 3 Tháng 12 Năm 2020

Những Câu Hỏi Thường Gặp (Frequently Asked Questions, FAQ) dưới đây do Sở Y Tế Công Cộng San Francisco soạn ra cho các cơ sở địa phương sử dụng và sẽ được đăng tại <http://www.sfdcp.org>. Các thông tin có thể thay đổi.

ĐỐI TƯỢNG: Quý vị có thể tìm FAQ này tại [liên kết trực tiếp sau](#)

Làm thế nào để mọi người giảm nguy cơ nhiễm bệnh và phòng ngừa sự lây lan của COVID-19?

Hãy ở nhà! San Francisco đã ban hành lệnh yêu cầu mọi người ở nhà để giảm nguy cơ lây lan của COVID-19. Vì ngày càng có nhiều doanh nghiệp và hoạt động được phép mở cửa nên cách tốt nhất để phòng ngừa nhiễm bệnh COVID-19 là vẫn ở nhà và tránh xa những người không chung sống cùng quý vị. [Quý vị có thể tìm thêm thông tin về lệnh ở-nhà tại đây](#). Hãy nhớ rằng dù có nhiều doanh nghiệp và hoạt động bên trong được phép mở cửa nhưng điều đó không có nghĩa các doanh nghiệp và hoạt động đó “an toàn”. Sở Y Tế Công Cộng đã nỗ lực phối hợp với các doanh nghiệp và nhóm cộng đồng để giúp các hoạt động của họ trở nên AN TOÀN HƠN nhưng không thể loại bỏ hoàn toàn nguy cơ nhiễm COVID-19 khi mọi người từ các hộ gia đình khác nhau tập hợp cùng một chỗ, đặc biệt là ở trong nhà. Vi-rút COVID-19 có thể lan truyền trong không khí hơn 6 foot và tích tụ bên trong nhà. Tránh các hoạt động bên trong, trong phạm vi có thể. Để tìm hiểu thêm về nguy cơ nhiễm COVID-19 bên trong, hãy xem sfdcp.org/indoorrisk.

Hãy giữ sức khỏe! Cách ly giao tiếp xã hội và hỗ trợ về sức khỏe thể chất và tâm thần cũng là việc quan trọng, quý vị có thể thực hiện những việc này một cách an toàn hơn khi tham gia các hoạt động ngoài trời được cho phép. [Tìm hiểu thêm thông tin về cách giao tiếp xã hội an toàn hơn tại đây](#).

Những cách khác để mọi người có thể bảo vệ bản thân và người thân khỏi đại dịch COVID-19:

- Duy trì khoảng cách ít nhất 6 feet với những người không sống chung cùng hộ gia đình với quý vị
- Rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi.
- Tránh dùng tay chưa rửa chạm lên mặt.
- Đi chích ngừa Cúm và tiêm cập nhật về tiêm chủng của quý vị.
- Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường xuyên tiếp xúc hàng ngày. Nếu bề mặt bẩn, hãy làm sạch bề mặt bằng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước trước khi khử trùng.
- Đeo đồ che mặt bằng vải, như khẩu trang, khăn vuông bandanna hoặc khăn quàng cổ, che mũi và miệng, nếu quý vị phải đi ra ngoài.
- Hãy thử các lựa chọn thay thế cho việc bắt tay, như chạm khuỷu tay hoặc vẫy tay.



- Tuân theo sự hướng dẫn của các viên chức y tế công cộng.

Nếu quý vị có [nguy cơ bị bệnh nghiêm trọng từ COVID-19 hoặc có nguy cơ phơi nhiễm cao hơn do COVID-19, quý vị](#) phải ở trong các tình huống có nguy cơ cao, như ở bên trong gần những người không đeo khẩu trang (như bên trong nhà hàng hoặc dùng phương tiện công cộng), hãy xem các gợi ý khác trên đây trong mục “Tôi có thể làm gì để bảo vệ bản thân nếu tôi có nguy cơ cao do bệnh nghiêm trọng từ COVID-19 hoặc có nguy cơ phơi nhiễm cao với COVID-19?”