

NẾU CÓ NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH QUÝ VỊ BỊ NHIỄM COVID-19



DUY TRÌ KHOẢNG CÁCH TIẾP XÚC, NGAY CẢ Ở NHÀ

Thành viên trong gia đình bị lây nhiễm nên ở trong “phòng/khu vực dành cho người bệnh” cách xa những người khác.

Không tiếp đón khách không cần thiết đến thăm.



DÙNG CHUNG PHÒNG TẮM

Thành viên gia đình bị bệnh nên khử trùng các bề mặt sau mỗi lần sử dụng.

Nếu không thể thực hiện, các thành viên khác trong gia đình phải làm sạch và khử trùng giữa các. Không dùng chung khăn tắm hoặc thanh xà bông.



TRÁNH DÙNG CHUNG ĐỒ ĐẠC

KHÔNG dùng chung thức ăn, bát đĩa, cốc, ly, dụng cụ nhà bếp, chăn mền gối đệm, các thiết bị điện tử hoặc vật dụng cá nhân khác với thành viên gia đình bị nhiễm bệnh..



ĐEO KHẨU TRANG HOẶC ĐỒ CHE MẶT

Quý vị và thành viên gia đình bị nhiễm bệnh nên mang khẩu trang khi ở cùng trong một chỗ.

Nếu thành viên gia đình bị nhiễm bệnh không thể đeo khẩu trang thì quý vẫn nên đeo khẩu trang khi ở cùng phòng.



RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN

Rửa tay thường xuyên bằng xà bông và nước trong ít nhất 20 giây.

Rửa tay sau khi hỉ mũi, ho hoặc hắt hơi. Tránh chạm tay vào miệng, mũi hoặc mắt.

Nếu không có sẵn xà bông và nước, sử dụng dung dịch sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.

LÀM SẠCH VÀ KHỬ TRÙNG

Làm sạch và khử trùng các bề mặt thường chạm tay hàng ngày. Bao gồm tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt quầy bếp, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, phòng vệ sinh, vòi nước, và bồn rửa.

Nếu có thể, thành viên trong gia đình bị nhiễm bệnh nên làm sạch chỗ ở riêng của mình.



ĂN TẠI PHÒNG/KHU VỰC RIÊNG



Nếu có thể, thành viên gia đình bị bệnh ăn hoặc được cho ăn tại khu vực riêng biệt.

Rửa tất cả các đồ dùng mà thành viên gia đình bị bệnh sử dụng bằng giấy lau một lần với nước nóng và xà bông hoặc xử lý trong máy rửa chén.

ĐẢM BẢO LƯỒNG KHÔNG KHÍ TỐT

COVID-19 lây lan bởi các giọt hô hấp thở. Cải tiến luồng không khí có thể giúp loại bỏ những giọt hô hấp khỏi không khí.

Đảm bảo lưu thông không khí trong chỗ ở chung bằng cách mở cửa sổ, bật quạt hoặc sử dụng điều hòa không khí/máy sưởi.



XỬ LÝ ĐỒ GIẶT



KHÔNG vung vãi quần áo bẩn. Mang găng tay sử dụng một lần khi xử lý quần áo bẩn của người bệnh. Tất cả thành viên trong gia đình có thể giặt đồ chung.

Cho quần áo bẩn trực tiếp vào máy giặt. Sử dụng nhiệt độ nước ấm nhất. Tháo găng tay và rửa tay ngay lập tức.

Sấy khô trong độ nóng, nếu có thể. Rửa tay sau khi cho đồ đã giặt vào máy sấy.

SỬ DỤNG THÙNG RÁC CÓ LỚP LÓT

Cho găng tay, khẩu trang, và các vật dụng nhiễm bẩn khác vào một thùng rác có lớp lót.

Mang găng tay dùng một lần khi lấy bao lót ra, cũng như khi cầm và vứt bỏ rác. Rửa tay sau đó.

Mang găng tay dùng một lần khi lấy bao lót ra, cũng như khi cầm và vứt bỏ rác. Rửa tay sau đó.



THEO DÕI TRIỆU CHỨNG CỦA CHÍNH MÌNH

Theo dõi sốt, ho, sổ mũi, ớn lạnh, đau nhức cơ thể, tiêu chảy, nôn mửa, mệt mỏi, nhức đầu, mất vị giác hoặc khứu giác, và hụt hơi. Kiểm tra nhiệt độ nếu biểu hiện các triệu chứng.

Bàn chuyện với cơ quan chăm sóc sức khỏe về việc xét nghiệm COVID-19. Nếu quý vị không có bảo hiểm y tế, xin gọi số (415) 682-1740 để đặt lịch xét nghiệm.



LIÊN LẠC VÀ HỎI THĂM

Giao tiếp qua mạng/trực tuyến và hỏi thăm thành viên gia đình bị nhiễm bệnh để thăm dò bệnh tình họ ra sao.

Truy cập www.sf.gov để biết thêm thông tin về COVID-19

Với mức độ lây truyền trong cộng đồng tại thời điểm này, bất kỳ ai có triệu chứng cảm lạnh hoặc cúm như các triệu chứng nêu trên nên cách ly tại nhà trong 10 ngày sau khi các triệu chứng bắt đầu VÀ trong ít nhất ba ngày sau cơn sốt cuối cùng VÀ các triệu chứng của họ được cải thiện. Nếu quý vị cảm thấy khó thở, xin gọi 911.