

Giúp làm giảm sự lây lan của COVID-19

Vì COVID-19 sẽ tiếp tục lan rộng ở các cấp độ khác nhau trong cộng đồng, nên điều quan trọng là quý vị phải:



luôn cập nhật về việc tiêm chủng COVID-19 của quý vị



chú ý đến các cảnh báo và tín hiệu về y tế công cộng trong khu vực của quý vị



suy nghĩ về những rủi ro và đưa ra quyết định sáng suốt về việc sử dụng các biện pháp y tế công cộng cho cá nhân



tham khảo lời khuyên về du lịch, khuyến cáo và thông báo về y tế trước khi đi du lịch

Phối hợp các biện pháp y tế công cộng cho cá nhân giúp bảo vệ quý vị và những người khác khỏi nhiễm COVID-19.



Ở nhà khi quý vị bị ốm hoặc gặp bất kỳ triệu chứng nào giống COVID, ngay cả khi nhẹ.

Các xét nghiệm nhanh có thể được sử dụng để xác định nhanh chóng nếu quý vị có COVID-19, vì vậy quý vị có thể cách ly nếu kết quả là dương tính.



Đeo mặt nạ hô hấp hoặc khẩu trang vừa vặn ở những nơi công cộng trong nhà, ngay cả khi không đòi hỏi.



Cải thiện hệ thống thông gió trong nhà hoặc môi trường chung sống của quý vị.

Thường xuyên mở cửa sổ và cửa ra vào, nếu có thể, ngay cả trong vài phút mỗi lần.

Làm các hành động để đảm bảo hệ thống sưởi, thông gió và điều hòa không khí (HVAC) của quý vị được lắp đặt, bảo trì và hoạt động đúng cách.



Ho và hắt hơi vào khăn giấy hoặc phần trong của khuỷu tay (không phải bàn tay của quý vị) nếu không đeo khẩu trang.

Vứt khăn giấy đã sử dụng vào hộp đựng chất thải có lót nhựa và rửa tay sạch sẽ ngay lập tức.



Thường xuyên giữ tay sạch bằng cách:

rửa bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây hoặc

dùng chất khử trùng tay có cồn có chứa ít nhất 60% cồn



Làm sạch và khử trùng các bề mặt và đồ vật thường tiếp xúc bằng các sản phẩm đã được phê duyệt.

Để biết thêm thông tin về COVID-19, hãy truy cập Canada.ca/coronavirus hoặc liên hệ 1-833-784-4397.