



# Hướng Dẫn Chăm Sóc Tại Nhà Trong Mùa Dịch COVID-19

## Sở Y Tế Bang Hawaii

Nếu quý vị bắt đầu bị sốt, ho, hoặc khó thở, hãy gọi cơ sở chăm sóc sức khỏe của quý vị. Họ có thể yêu cầu quý vị tự chăm sóc sức khỏe tại nhà.

### **5 bước cần làm nếu quý vị cảm thấy bị ốm**

#### 1. Ở nhà



- Tránh tiếp xúc với người khác. Không đến nơi làm việc, trường học, hay những nơi công cộng
- Nhờ người thân hay bạn bè mang thức ăn, thuốc và các nhu yếu phẩm khác tới chỗ quý vị

#### 2. Theo dõi các triệu chứng



- Nếu các triệu chứng trở nên xấu đi, hãy gọi cơ sở chăm sóc sức khỏe của quý vị
- Với trường hợp cấp cứu y tế, hãy gọi 911

#### 3. Tự cách ly với những người ở cùng nhà



- Ở trong một phòng riêng và sử dụng nhà vệ sinh riêng, nếu có thể
- Đeo khẩu trang khi phải ở gần người khác
- Tránh chạm vào đồ vật trong nhà cũng như sử dụng chung các vật dụng cá nhân

#### 4. Hãy nghỉ ngơi và uống đủ nước



- Tránh vận động nhiều và hãy uống thật nhiều nước
- Cố gắng dùng thực phẩm tốt cho sức khỏe để có đủ dưỡng chất cho việc hồi phục

#### 5. Tránh phát tán vi trùng



- Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước
- Che miệng bằng khăn giấy khi ho hay hắt hơi và vứt vào thùng rác ngay lập tức
- Làm sạch các bề mặt thường xuyên bằng các sản phẩm diệt khuẩn