



ĐẠI DỊCH COVID-19 VÀ MÙA CÚM: LÀM CHẬM QUÁ TRÌNH LÂY NHIỄM!

COVID-19 và bệnh cúm là các mối đe dọa sức khỏe nghiêm trọng đối với những người thụ hưởng dịch vụ của DDS. Chúng ta biết rằng COVID-19 lây nhiễm qua tiếp xúc gần với một người nào đó đã mắc COVID-19, bao gồm cả những người không có bất kỳ triệu chứng nào. DDS muốn nhắc nhở quý vị về những gì quý vị có thể làm để làm chậm quá trình lây nhiễm COVID-19 và bảo vệ bản thân mình trước bệnh cúm.



TÌNH HÌNH HIỆN NAY Ở TIỂU BANG CALIFORNIA

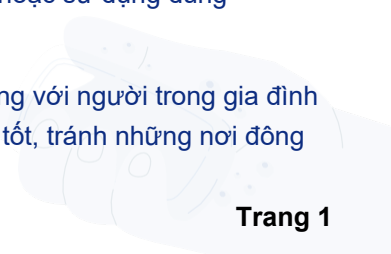
Chúng ta có thể làm chậm quá trình lây nhiễm COVID-19 nếu mọi người cùng phối hợp với nhau và quý vị là một nhân tố quan trọng trong sự nghiệp này!

- Một lý do khiến COVID-19 lây nhiễm là do mọi người không giữ khoảng cách vật lý và đến những nơi có nhiều người.
- Nếu mắc COVID-19, mọi người có thể sẽ phải đến bệnh viện.
- Việc xét nghiệm COVID-19 hiện nay đã dễ dàng hơn nhiều rồi. Trên toàn tiểu bang đã có thêm nhiều điểm xét nghiệm để mọi người đến để xét nghiệm.

Giờ chưa phải là lúc thôi không cần giữ khoảng cách vật lý.

HÃY NHỚ NHỮNG GÌ QUÝ VỊ CÓ THỂ LÀM

- Hãy tiêm chủng ngừa cúm.
- Nhắc nhở bạn bè và người thân trong gia đình rằng COVID-19 có thể lây nhiễm cho người khác ngay cả khi người đã bị mắc vẫn cảm thấy khỏe mạnh.
- Hãy ở nhà nếu quý vị cảm thấy không được khỏe và khuyến khích người khác cũng làm như vậy.
- Đeo khẩu trang bất cứ khi nào quý vị ra ngoài và giữ khoảng cách 6 feet với người khác.
- Thường xuyên vệ sinh các vật dụng mà quý vị hay chạm vào, chẳng hạn như điện thoại di động, chìa khóa, nắm cửa, công tắc đèn, cần gạt vòi nước của bồn rửa và cửa tủ lạnh.
- Rửa tay thường xuyên hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn tay.
- Cố gắng ở nhà và ở cùng với người trong gia đình quý vị càng nhiều càng tốt, tránh những nơi đông người.



XÉT NGHIỆM VÀ THIẾT BỊ

Xét nghiệm COVID-19

Việc xét nghiệm được thực hiện trên toàn tiểu bang.

Tim hiểu về các loại xét nghiệm và cách thức để được xét nghiệm:

<https://bit.ly/30tZdxF>

Tim trên bản đồ này một địa điểm xét nghiệm COVID-19: <https://bit.ly/2DwTtxt>

Những Câu Hỏi Thường Gặp Và Câu Trả Lời Về Phạm Vi Bảo Hiểm COVID-19 Của Gói Bảo Hiểm Y Tế: <https://bit.ly/30vixXx>

THIẾT BỊ BẢO HỘ CÁ NHÂN

Tôi cần làm gì để bảo vệ bản thân mình và những người khác?

- **Khẩu trang** – Khi phải ra ngoài, quý vị hãy luôn đeo khẩu trang che kín được cả mũi và miệng
- **Tấm che mặt** – Nếu không thể đeo khẩu trang, quý vị có thể thử đeo tấm che mặt
- **Dung dịch sát khuẩn tay** – Luôn để sẵn dung dịch sát khuẩn tay trong túi hoặc trên xe của quý vị khi quý vị không thể rửa tay được

Nếu quý vị cần khẩu trang, hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ hoặc gọi đến số điện thoại chính của Trung tâm Khu vực và họ có thể cung cấp cho quý vị một khẩu trang dành cho người lớn và trẻ em. Các sở y tế công cộng địa phương cũng có thể cung cấp khẩu trang, tấm che mặt hoặc dung dịch sát khuẩn tay.

Danh sách các Sở Y tế Công cộng:

<https://bit.ly/2Yn9f2a>

Nguồn

Nguồn tài nguyên khác:

www.dds.ca.gov/corona-virus-information-and-resources/

CHĂM SÓC BẢN THÂN QUÝ VỊ

Mọi người đều có vai trò quan trọng trong việc chăm sóc bản thân, gia đình và bạn bè của mình. Tình hình hiện nay thực sự khó khăn, do đó việc dành thời gian chăm sóc bản thân sẽ có ý nghĩa rất quan trọng vào lúc này.

Công cụ để Giữ gìn Sức khỏe

- Giữ liên lạc với người khác
- Ăn uống lành mạnh
- Tránh đọc quá nhiều tin tức
- Nhờ người khác giúp đỡ
- Hoạt động thể chất
- Đảm bảo chất lượng giấc ngủ

Hãy nhớ tiêm chủng ngừa cúm trong năm nay

Số liệu hữu ích về tiêm chủng ngừa cúm:

<https://bit.ly/3pOMnF9>

Tim hiểu thêm về bệnh cúm: <https://bit.ly/3pOijcr>

NGUỒN TÀI NGUYÊN



Trang 2