

**~ LƯU Ý KHI TỰ CÁCH LY TẠI NHÀ ~ ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI BỊ NGHI NHIỆM VI RÚT CORONA CHỨNG MỚI, NHỮNG NGƯỜI KHÔNG THỂ PHỦ NHẬN LÂY NHIỄM**

**1. Vui lòng sinh hoạt ở nhà 7 ngày kể từ khi phát sinh triệu chứng và 3 ngày sau khi các triệu chứng biến mất.**

- Xin đừng đến trường và đi làm.
- Hãy tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng. (Để tránh tiếp xúc với nhiều người lạ)

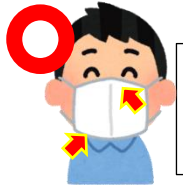
**2. Trường hợp có người sống chung, hãy lưu ý để không lây nhiễm trong gia đình.**

Xét nghiệm PCR không phải là một xét nghiệm vạn năng.

Cho dù trong niêm mạc mũi, họng và đờm có vi rút nhưng nếu chúng ít, thì kể cả bạn có thật sự nhiễm bệnh đi nữa kết quả vẫn có thể âm tính. Vậy nên, trường hợp cho ra kết quả âm tính không có nghĩa là lây nhiễm bị bác bỏ 100%.

Hơn nữa, với những người không làm xét nghiệm cũng vậy, nó không có nghĩa là lây nhiễm bị phủ nhận.

**① Toàn bộ thành viên hãy đeo khẩu trang nếu có thể**



- Che từ mũi đến cằm
- Chỉnh vừa khít với sống mũi để không có khe hở



- Không che mũi
- Không che cằm
- Kéo khẩu trang xuống cằm

**② Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng**

Chà kỹ tay **hơn 30 giây** Cuối cùng **xả sạch bằng nước**



1 Sau khi làm ướt tay, chà lòng bàn tay với xà phòng

2 Duỗi thẳng và chà mu bàn tay

3 Dùng lòng bàn tay chà đầu ngón tay và giữa móng tay

4 Rửa phần giữa các ngón tay

5 Xoay và rửa ngón tay cái

6 Rửa sạch cả cổ tay

**③ Khử trùng các khu vực dùng chung thường chạm tay vào**

- Cố gắng hết sức không chạm vào những thứ khác bên ngoài phòng mình
- Khử trùng bằng cồn các khu vực dùng chung thường chạm tay vào. Haitec- chất tẩy trắng gia dụng chứa thành phần Clo đã pha loãng (Natri Hypoclorit) cũng có hiệu quả, nhưng phải thực hiện **thông gió và cuối cùng nhất định phải lau lại bằng nước.**

Vị trí khử trùng môi trường	Cồn	Natri Hypoclorit
Tay nắm cửa phòng, bàn, điều khiển, công tắc, v.v.	○	0.05%
Tay nắm nhà vệ sinh, công tắc, cần xả nước, bệ xí, vòi nước rửa tay, v.v.	○	0.1%

Nếu bỏ qua khâu không lau bằng nước, thì dễ phát sinh gây rỉ sét các bộ phận kim loại, hư hỏng chất liệu hàng, đổi màu bệ xí, v.v.

<Cách pha dung dịch loãng có dùng Haitec-chất tẩy trắng gia dụng>



**Chuẩn bị chai nhựa 500ml**

1. Cho 500ml nước vào chai nhựa
  2. Cho Haitec vào **nắp chai nhựa (※)**
- ※ : Nếu dung dịch pha loãng 0.05% thì cho 1 nắp vào  
Nếu dung dịch pha loãng 0.1% thì cho 2 nắp vào
3. Đậy nắp và lắc đều

**④ Thường xuyên thông gió vào ban ngày**



**⑤ Ngoài ra**

- Tránh dùng chung khăn hay bát đĩa, đũa, muỗng, v.v.
- Hãy quyết định tự tắm chằng hạn như đi tắm cuối cùng, v.v. (Giặt quần áo như bình thường cũng không sao)
- Buộc kín túi rác rồi mới vứt. Sau đó rửa tay

**3. Nhất định phải theo dõi sức khỏe.**

- 1 ngày 2 lần (sáng tối) đo và ghi lại **nhiệt độ cơ thể.**
- Để khả năng miễn dịch không bị giảm sút, hãy **ăn uống đủ chất, nghỉ ngơi và ngủ đủ giấc.**
- Trường hợp các triệu chứng xấu đi,

**Ngay lập tức phải liên lạc** với quầy tư vấn chuyên dụng (tiếp nhận 24/24) hoặc trung tâm chăm sóc sức khỏe, cơ sở y tế gần nhất.

Ví dụ) **Tăng triệu chứng về đường hô hấp** như ho và đờm **Thở khó (khó hô hấp)** xuất hiện, v.v.

<Quầy tư vấn qua điện thoại liên quan đến sức khỏe cho virus corona chủng mới ở Thành phố [ ]>

**Quầy tư vấn sức khỏe chuyên dụng cho virus corona chủng mới:** [ ]  
(Tiếp nhận 24/24)