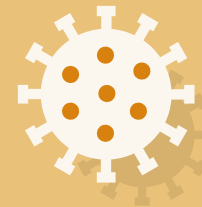
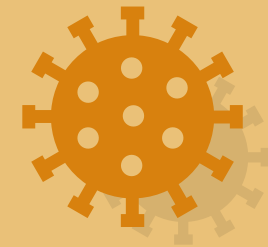


Tự chăm sóc sức khỏe, phòng chống COVID-19



HÃY CÙNG LÀM TỐT NHỮNG ĐIỀU SAU



衛生福利部國民健康署  
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare



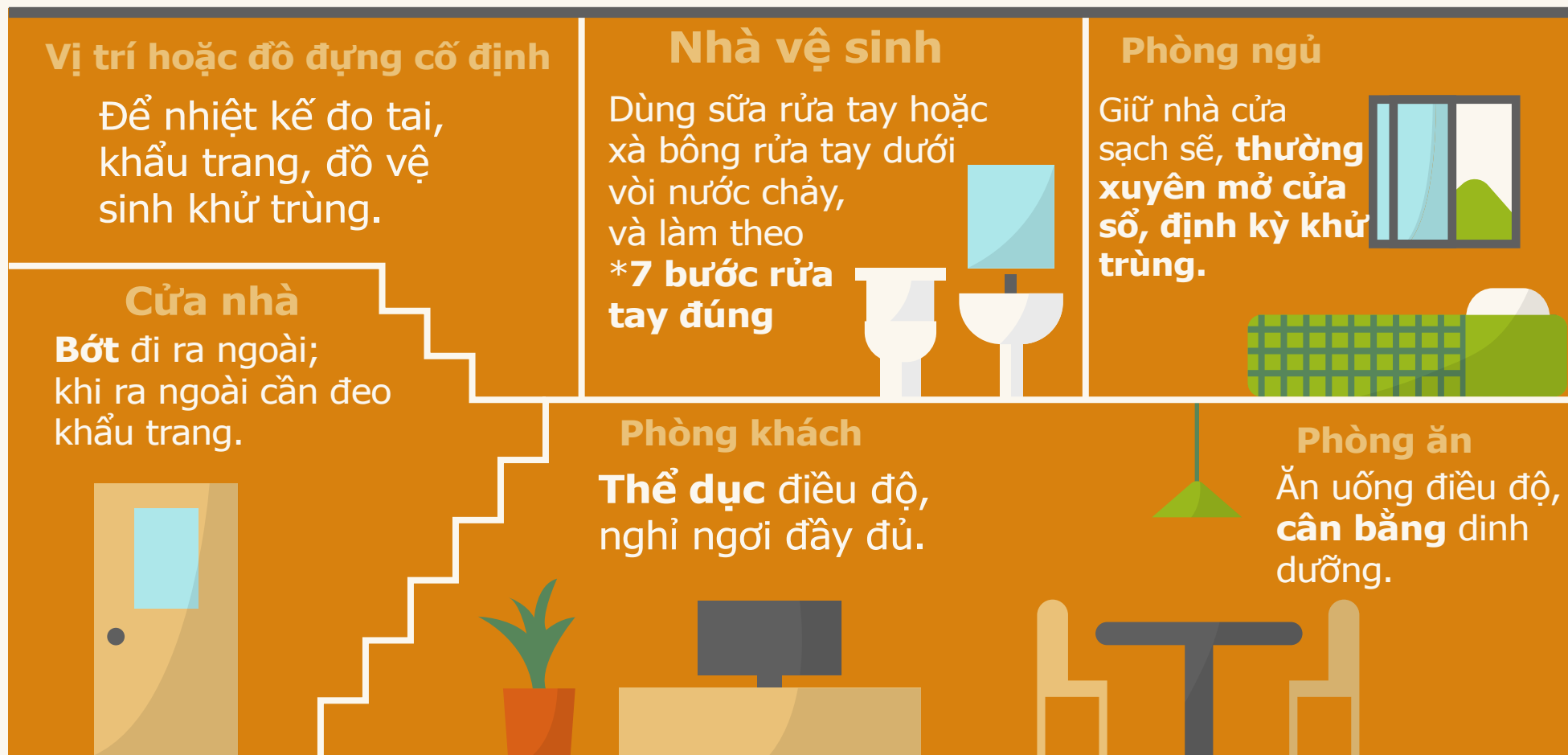
永齡



MEDINSIGHT

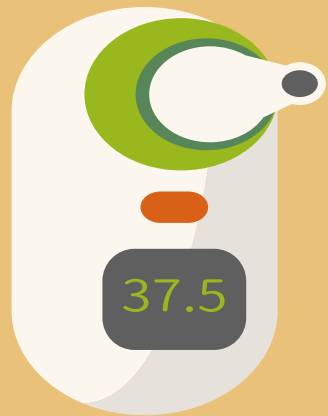
# Cách Phòng dịch tại nhà

\*7 bước rửa tay đúng:  
Trong - Ngoài - Đan -  
Khum - Cái - Chụm - Cổ



## 2 bước chuẩn bị trước khi ra ngoài

1



Đo **thân nhiệt**,  
đánh giá tình hình cơ thể

2

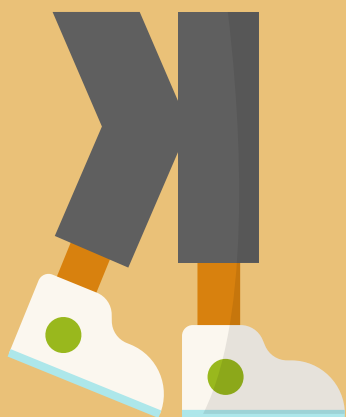


Chuẩn bị **khẩu trang**,  
**nước rửa tay khô**,  
v.v. đủ dùng trong ngày.



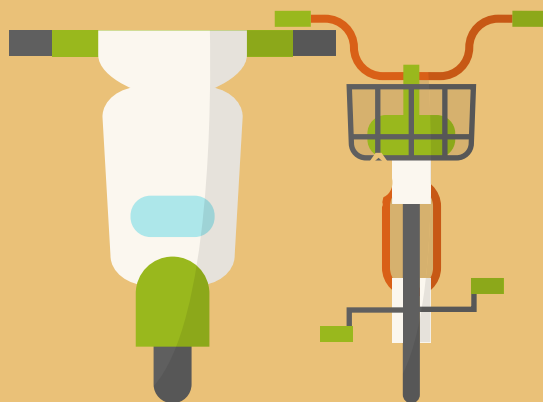
## Đề xuất 3 phương thức đi lại

1



Đi bộ  
Giữ **khoảng cách**  
với người lạ

2



Đi xe đạp/xe máy  
Lau và **khử trùng**  
trước khi sử dụng

3



Lái ô tô  
Tránh giờ cao điểm;  
**khử trùng, để thông gió**  
10 phút trước khi lên xe



## Chú ý khi đi phương tiện công cộng

Tránh đi phương tiện giao thông công cộng đông người, năng đi bộ hoặc đi xe đạp, xe đưa đón điểm tới điểm.



### Đi Taxi

Đeo khẩu trang,  
mở cửa sổ thông gió



### Đi xe buýt

Đeo khẩu trang,  
chú ý vệ sinh đôi tay



Đi tàu điện ngầm,  
tàu hỏa, tàu cao tốc  
Đeo khẩu trang,  
**tránh chạm** vào  
thiết bị trong xe



## 3 khuyến nghị tại nơi công cộng

1



### Khử trùng hàng ngày:

Đại sảnh, cầu thang, phòng họp, cầu thang máy, hành lang, nhà vệ sinh, tay nắm cửa, vòi nước, v.v.

2



### Vệ sinh khử trùng:

Chuột và bàn phím vi tính, đồ dùng văn phòng, máy tính để bàn, nút bấm điện thoại hoặc máy photo, v.v.

3



Dụng cụ vệ sinh cho từng khu vực phải để riêng, tránh dùng lẫn lộn

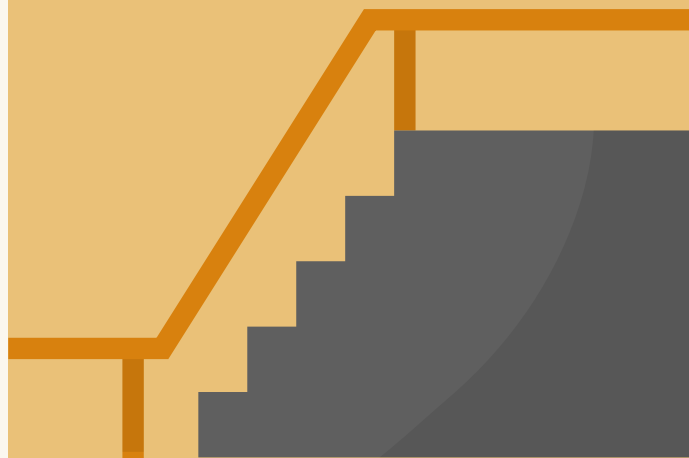


## Cách Phòng dịch tại văn phòng-1

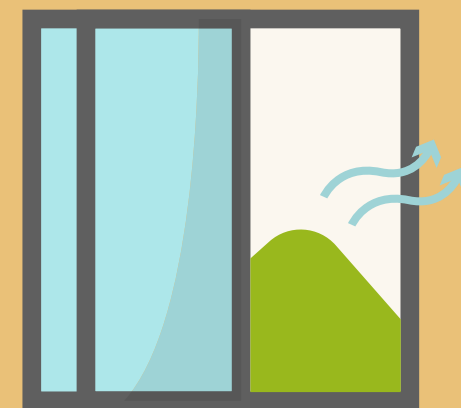
Khi đón tiếp khách,  
hai bên cần đeo khẩu trang.



Nếu thân nhiệt trên **37,5 độ**,  
hãy về nhà nghỉ ngơi quan sát,  
đến cơ sở y tế khám nếu cần



Ở **cầu thang**, tránh xa đám đông,  
nếu đi thang máy, **tránh** chạm  
trực tiếp vào nút bấm thang máy

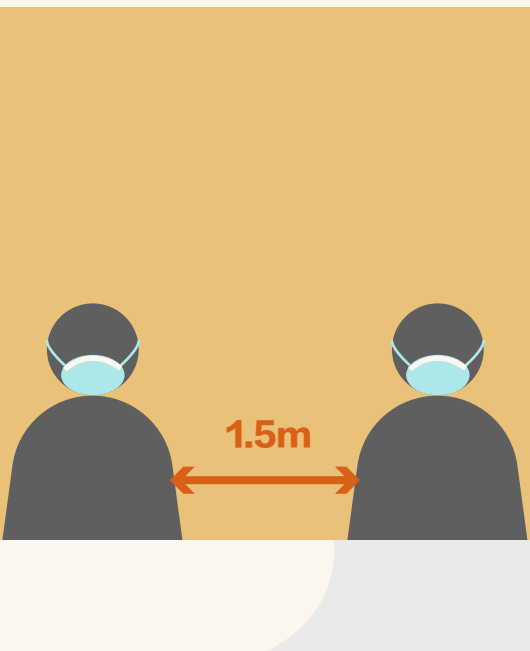


Giữ vệ sinh sạch sẽ, kiến nghị  
mỗi ngày mở cửa sổ thông gió  
**3 lần**, mỗi lần **20~30 phút**, khi  
mở cửa nhớ chú ý giữ ấm cơ thể



## Cách Phòng dịch tại văn phòng-2

\*7 bước rửa tay đúng:  
Bên trong - Bên ngoài -  
Đan tay - Khum tay -  
Ngón cái- Chụm tay - Cổ tay



Giữ khoảng cách ít nhất 1.5 mét với người khác



Uống nhiều nước, nhất định phải rửa tay trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh\*



Khuyến nghị phê duyệt điện tử thay cho văn bản giấy



Máy tính để bàn mỗi ngày lau 2 lần bằng cồn 75%. Nếu sử dụng thường xuyên có thể lau 4 lần/ngày

**Rửa tay bằng nước có hiệu quả và quan trọng hơn rửa tay khô**





## 3 điều cần làm khi **tham gia hội họp**

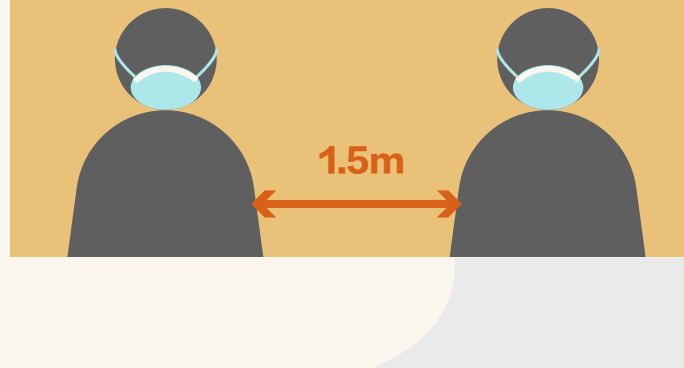
Sau khi họp xong,  
cần khử trùng phòng họp,  
thiết bị văn phòng hoặc  
cốc chén, v.v.

1



Đeo khẩu trang,  
**rửa sạch và khử trùng**  
**đôi tay** trước khi  
vào phòng họp

2



Ngồi cách nhau ít nhất  
**1.5 mét**, giảm các cuộc  
họp tập trung, kiểm soát  
thời gian họp

3



Khuyến nghị áp dụng  
hình thức họp **trực tuyến**



Cồn rất dễ cháy, nên  
lấy lượng vừa phải để lau,  
tránh xa nguồn nhiệt,  
nguồn lửa

## Đi liên hệ công việc



Đi xe công vụ phải đeo khẩu trang, trước  
và sau khi sử dụng xe cần dùng cồn 75%  
**lau bên trong xe, tay nắm cửa xe**

## Đến liên hệ công việc



Nếu gần đây không có **đi nước ngoài**, không  
có **triệu chứng**, và nhiệt độ dưới **37,5 độ**,  
thì cần đeo khẩu trang đúng cách rồi mới  
vào tòa nhà văn phòng liên hệ công việc.



Khi làm việc phải đeo khẩu trang đúng cách và giữ khoảng cách an toàn với người khác.

1



**Nhân viên mua hàng hoặc phục vụ suất ăn nhà hàng**

Tránh chạm tay trực tiếp vào thịt gia súc, gia cầm tươi sống; sau khi tháo găng tay cần phải rửa sạch và khử trùng đôi tay

2



**Nhân viên vệ sinh**

Khi làm việc phải đeo găng tay cao su dùng một lần, sau khi kết thúc công việc cần rửa và khử trùng đôi tay

3



**Nhân viên bảo vệ**

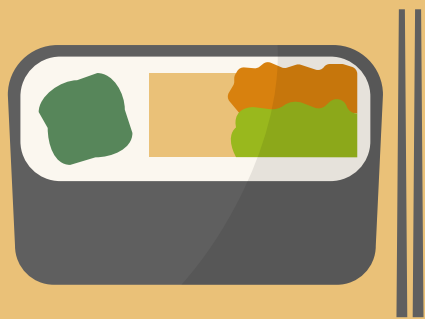
Hỏi kỹ và ghi chép đúng tình hình của **khách**, để phát hiện bất thường và báo cáo kịp thời



## 3 kiến nghị khi dùng bữa

Ngay trước khi ăn mới tháo trang ra, trước và sau khi ăn cần rửa tay sạch sẽ

1



Nên tập thể dục **vừa sức, điều độ**; đảm bảo sức khỏe cơ thể tốt

2



**Tránh** đi ăn vào thời điểm đông người dùng bữa

3

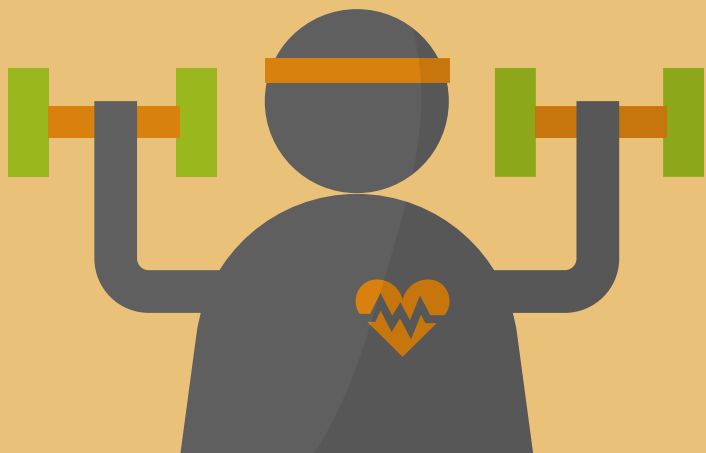


**Không nói chuyện** khi ăn, **không ăn chung** đồ ăn



## 2 trọng tâm chú ý khi tập thể dục

1



Khuyến nghị vận động **vừa sức, điều độ**; đảm bảo sức khỏe cơ thể tốt

2



Chú ý nơi tập thể dục phải **thông thoáng**, sau khi ra mồ hôi cần giữ ấm cơ thể và **bổ sung đủ nước**, duy trì thể lực, tăng cường sức đề kháng



## 3 bước khuyến nghị sau khi về nhà

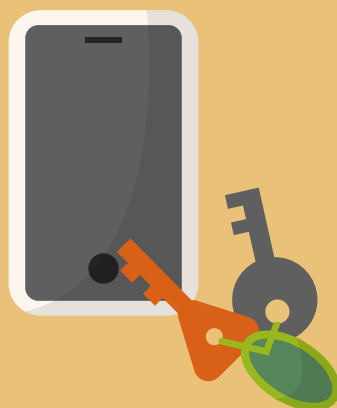
Giữ nhà cửa thông thoáng và sạch sẽ, tránh tụ tập đông người

1



Sau khi tháo khẩu trang ra, trước hết cần rửa và khử trùng đôi tay

2



Dùng khăn ướt khử trùng hoặc cồn 75% để lau đồ dùng mang theo người

3

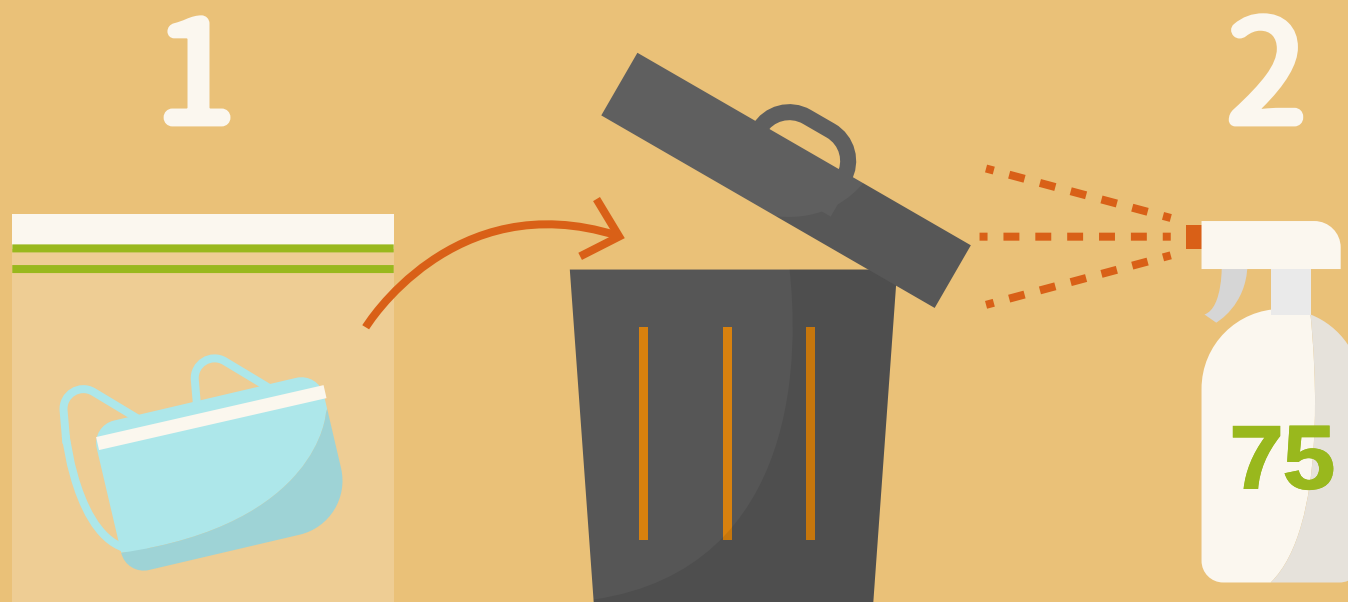


Không giữ quần áo mặc ở ngoài về

Trang phục mặc tiếp xúc với bên ngoài (khi đi xe buýt, tàu điện ngầm...) và đồ mặc bên trong, khi về đến nhà phải để riêng ra



## 2 trọng tâm xử lý khẩu trang thải bỏ



Trong thời gian phòng dịch, trước và sau khi tháo khẩu trang ra đều phải khử trùng tay; khẩu trang thải bỏ cần để vào **túi miết miệng** và bỏ vào thùng rác có nắp đậy

Mỗi ngày 2 lần dùng cồn 75% hoặc nước khử trùng chứa Clo để khử trùng thùng rác



**Phụ nữ mang thai và trẻ em phải làm gì**

Cố gắng tránh ra ngoài, ăn uống cân bằng, ngủ đủ.



Đôn đốc trẻ chăm **rửa tay**, không tùy tiện sờ mó đồ vật



Người lớn khi đi ra ngoài về cần **rửa tay thay quần áo** rồi mới tiếp xúc với trẻ



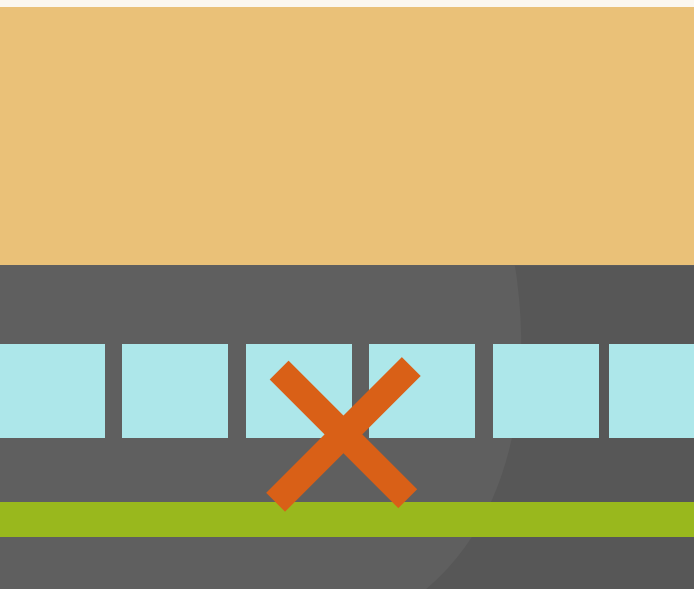
Khi cho con bú cần đeo khẩu trang, **rửa sạch đôi tay**, giữ vệ sinh sạch sẽ



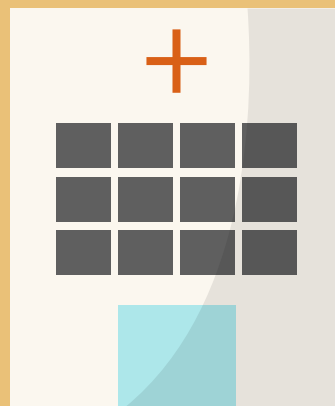


## Phải làm gì khi đi khám bệnh

Nhất định phải đeo khẩu trang y tế suốt quá trình thăm khám.



**Tránh** đi phương tiện giao thông công cộng, tránh nơi đông người



Chọn **cố định bệnh viện** thăm khám



Phối hợp với các biện pháp điều tra, chủ động khai báo **lịch sử đi lại** và **lịch sử cư trú**



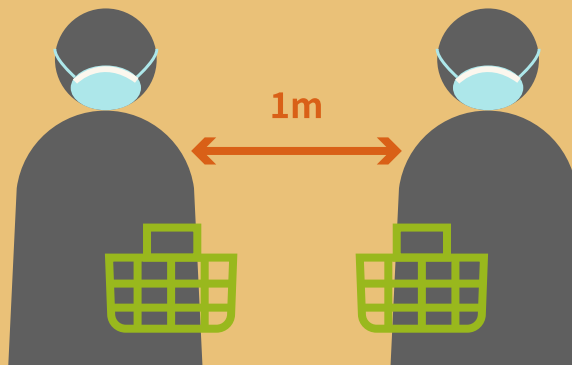
## 3 việc cần làm khi đi mua sắm

1



Cần đeo **khẩu trang**

2



Giữ khoảng cách ít nhất **1 mét** với mọi người

3



**Tránh** lưu lại lâu ở nơi công cộng

