

Hướng dẫn Giai đoạn Hai

Coronavirus 2019 (COVID-19): Hướng dẫn dành cho các Buổi Tụ họp Đông người

Hướng dẫn này dành cho những người tham dự một buổi tụ họp đông người trong đại dịch COVID-19. Trong Giai đoạn Hai mở cửa trở lại, các cuộc tụ họp đông người với hơn 50 người bị cấm, và việc đi lại không cần thiết bên ngoài Vùng Thủ đô Quốc gia (National Capitol Region) vẫn tiếp tục không được khuyến khích. **Nếu quý vị tham dự một cuộc tụ họp đông người, bao gồm các cuộc biểu tình đang diễn ra gần đây, DC Health khuyên quý vị nên làm theo các bước dưới đây để giúp ngăn chặn sự lây lan của virus trong gia đình và cộng đồng.**

Những hành động quý vị nên làm

- **Đừng tham dự một sự kiện tập trung đông người nếu quý vị cảm thấy không khỏe.**
- Đeo khăn che mặt bằng vải khi rời khỏi nhà và đi vào các không gian công cộng hoặc khu vực mà quý vị không thể duy trì khoảng cách 6 feet so với người khác, ngay cả khi ở ngoài trời.
- Tiếp tục thực hành giãn cách xã hội càng nhiều càng tốt (giữ khoảng cách 6 feet giữa quý vị và những người khác).
- Nếu trong buổi tụ họp có thực hiện la hét hoặc hát, các hoạt động này có thể tạo ra những giọt bắn có thể làm lây lan virus gây COVID-19 nếu quý vị bị nhiễm bệnh. Để ngăn chặn điều này, hãy đeo khẩu trang và tìm các cách khác để nói lên thông điệp của quý vị, chẳng hạn như thông qua việc cầm các bảng hiệu và sử dụng các vật dụng tạo tiếng ồn.
- Rửa sạch tay thường xuyên. Rửa tay bằng xà phòng và nước, hoặc sử dụng dung dịch rửa tay với ít nhất 60% cồn. Mang theo chất khử trùng tay, nếu có thể.
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó ném khăn giấy vào thùng rác.
- Tránh chạm bàn tay chưa được rửa sạch vào mắt, mũi, và miệng.
- Tránh tiếp xúc thân thể (bắt tay, đập tay) với người khác.
- Không dùng chung vật dụng (ly uống nước, đồ dùng hoặc các vật dụng khác).
- Làm sạch và khử trùng đồ đạc của quý vị sau sự kiện, bằng cách giặt quần áo và lau sạch các vật dụng có thể tái sử dụng bằng khăn lau khử trùng (được phê duyệt để dùng cho COVID-19).
- **Nếu quý vị có nguy cơ cao bị biến chứng từ COVID-19 (chẳng hạn như người lớn tuổi hoặc người có tình trạng sức khỏe tiềm ẩn), hãy tìm những cách khác để tham gia mà không yêu cầu quý vị phải tham gia buổi tụ họp đông người.**

Theo dõi chặt chẽ các triệu chứng của COVID-19

- Hãy cảnh giác với các triệu chứng của COVID-19 trong 14 ngày sau khi tham dự buổi tụ họp đông người.
- Các triệu chứng có thể bao gồm ho, thở gấp, khó thở, sốt hoặc ớn lạnh, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau cơ thể, đau đầu, đau họng, mất vị giác hoặc khứu giác, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn, nôn hoặc tiêu chảy.
- Làm việc từ xa tại nhà, nếu có thể, trong vòng 14 ngày sau khi tham dự buổi tụ họp đông người.

Nếu quý vị xuất hiện triệu chứng, hãy

- Tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị bị bệnh hoặc lo ngại rằng mình có thể đã bị phơi nhiễm với COVID-19. Gọi trước và cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe biết các triệu chứng của quý vị.
- Gọi 911 nếu quý vị gặp phải một trường hợp khẩn cấp về y tế như khó thở, thở gấp, đau ngực hoặc tức ngực dai dẳng, bắt đầu lú lẫn hoặc không thể tỉnh dậy, môi hoặc mặt xanh nhợt.
- Nếu quý vị cần xét nghiệm COVID-19, thông tin về các lựa chọn xét nghiệm COVID-19 có sẵn tại coronavirus.dc.gov/testing.

Luôn cập nhật thông tin về tình hình COVID-19 tại địa phương. Vui lòng đảm bảo thường xuyên truy cập coronavirus.dc.gov để nhận được thông tin cập nhật mới nhất.