

Hướng dẫn Giai đoạn Hai **Coronavirus 2019 (COVID-19): Hướng dẫn Chung dành cho Công chúng**

Hướng dẫn này cung cấp khuyến nghị trong Giai đoạn hai dành cho công chúng. Những khuyến nghị này nên được tuân theo để giúp bảo vệ các cá nhân khác, các thành viên trong gia đình quý vị và cộng đồng. Vui lòng đảm bảo thường xuyên truy cập <https://coronavirus.dc.gov/phasetwo> để nhận được thông tin cập nhật mới nhất.

Chăm dứt sự lây lan của COVID-19

- Ở nhà nếu quý vị cảm thấy không khỏe.
- Thực hiện giãn cách xã hội. Giữ khoảng cách 6 feet giữa quý vị và những người khác không trong gia đình mình.
- Hoạt động ngoài trời được ưu tiên hơn hoạt động trong nhà, tuy nhiên điều quan trọng là phải hiểu rằng **việc tương tác với nhiều người hơn trong bất kỳ môi trường nào đều làm tăng nguy cơ của quý vị**, vì vậy điều quan trọng là phải tuân theo các khuyến nghị về giãn cách xã hội và đeo khẩu trang vải.
- Đeo khăn che mặt vải khi ở xung quanh những người khác không thuộc gia đình quý vị. Khẩu trang vải không phải là giải pháp thay thế cho việc giãn cách thân thể.
- Nếu quý vị không thể đeo khăn che mặt vải, hãy duy trì khoảng cách 6 feet giữa quý vị và người khác.
 - Khẩu trang không được khuyến nghị sử dụng cho trẻ em dưới hai tuổi và những người bị khó thở khi đeo khẩu trang..
- Rửa tay bằng xà phòng và nước thường xuyên hoặc sử dụng chất khử trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn và được mua tại cửa hàng (không tự làm).
- Tránh chạm bàn tay chưa được rửa sạch vào mắt, mũi, và miệng.
- Nếu trong chuyến thăm có thành viên của một hộ gia đình khác:
 - Gặp ngoài trời bất cứ khi nào có thể,
 - Hãy chắc chắn rằng không có ai bị bệnh hoặc ở gần người bị bệnh trong hai tuần qua,
 - Duy trì khoảng cách 6 feet với những người tới từ các hộ gia đình khác khi có thể,
 - Đeo khăn che mặt vải,
 - Khuyến khích khách tự mang thức ăn của mình,
 - Tránh chia sẻ thực phẩm, đồ dùng và các vật phẩm khác,
 - Rửa tay thường xuyên và khi kết thúc chuyến thăm,
 - Lưu giữ một danh sách khách.
- Làm sạch và khử trùng các đồ vật và bề mặt mà quý vị thường xuyên chạm vào ít nhất là hàng ngày. Hãy chắc chắn rằng quý vị làm sạch các vết bẩn có thể nhìn thấy bằng xà phòng và nước trước khi khử trùng. Để biết thêm thông tin, hãy ghé thăm <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/cleaning-disinfection.html>

Chuẩn bị cho việc Có thể Mắc bệnh

- Tạo một danh sách các tổ chức địa phương mà quý vị và gia đình của quý vị có thể liên hệ trong trường hợp quý vị cần tiếp cận với các thông tin, dịch vụ chăm sóc sức khỏe, hỗ trợ và tài nguyên. Cân nhắc các thành viên trong gia đình có thể có nguy cơ cao hơn, chẳng hạn như người lớn tuổi và các cá nhân có tình trạng bệnh lý mãn tính. Hướng dẫn dành cho người lớn tuổi và các cá nhân có tình trạng bệnh lý mãn tính có sẵn tại <https://coronavirus.dc.gov/>.
- Tạo một danh sách liên lạc khẩn cấp, bao gồm một người có thể chăm sóc con cái hoặc thú cưng của quý vị khi quý vị vắng mặt.

- Chọn một căn phòng hoặc khu vực trong nhà quý vị có thể được sử dụng để tách các thành viên gia đình bị bệnh khỏi những người khác càng nhiều càng tốt.
- Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị để hỏi về việc nhận thêm các thuốc cần thiết phải có. Xem xét sử dụng dịch vụ đặt hàng qua thư hoặc dịch vụ giao hàng tận nhà của hiệu thuốc.
- Hãy chắc chắn rằng quý vị có thuốc không kê đơn và vật tư y tế (khăn giấy v.v.) để điều trị sốt và các triệu chứng khác. Hầu hết mọi người sẽ có thể tự chữa khỏi COVID-19 tại nhà.
- Có đủ đồ gia dụng và đồ tạp hóa trong tay để chuẩn bị sẵn sàng trong trường hợp quý vị cần ở nhà khi quý vị hoặc ai đó trong gia đình bị ốm. Khi mua sắm, chỉ mua những gì quý vị cần và tránh tích trữ.
- Chăm sóc sức khỏe cảm xúc của các thành viên trong gia đình, bao gồm cả chính quý vị. Giữ liên lạc với người khác qua điện thoại hoặc email.
- Xem trang <https://coronavirus.dc.gov/> để tìm các nguồn trợ giúp cho cư dân DC.
- Đăng ký nhận tin tức và thông tin cập nhật mới nhất từ Cơ quan Quản lý Tình huống Khẩn cấp và An ninh Nội địa DC (HSEMA) tại AlertDC: <https://hsema.dc.gov/>

Theo dõi sức khỏe của quý vị

- Hãy cảnh giác với các triệu chứng của COVID-19.
- Các triệu chứng có thể bao gồm: sốt (tự cảm thấy sốt hoặc 100.4 độ F), ớn lạnh, ho, thở gấp hoặc khó thở, mệt mỏi, đau cơ hoặc đau toàn thân, đau đầu, bắt đầu mất vị giác hoặc khứu giác, đau họng, nghẹt mũi hoặc chảy nước mũi, buồn nôn hoặc nôn, tiêu chảy, hoặc nếu cảm thấy không khỏe.

Nếu quý vị xuất hiện triệu chứng

- Ở nhà và hạn chế tiếp xúc gần (giữ ít nhất 6 feet khoảng cách) với người khác.
- Ở trong một phòng riêng và sử dụng phòng tắm riêng với những người khác trong gia đình quý vị.
- Tránh dùng chung các vật dụng cá nhân.
- Không đi làm. Nếu có thể, sử dụng ngày nghỉ ốm hoặc làm việc từ xa.
- Tránh sử dụng phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe hoặc taxi, trừ khi cần thiết.
- Nếu quý vị cần được kiểm tra COVID-19, hãy tham khảo ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị. **Gọi trước và cho họ biết các triệu chứng của quý vị.**
- Thông tin về các lựa chọn khác để xét nghiệm COVID-19 cũng có sẵn tại <https://coronavirus.dc.gov/testing>.
- **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.

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