

# Cách Bảo Vệ Bản Thân và Người Khác

Phiên bản có thể truy cập: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/prevention.html>

## Hiểu biết về cách lây lan của vi-rút



- Hiện chưa có vắc-xin phòng ngừa bệnh do vi-rút corona 2019 (COVID-19).
- **Cách tốt nhất để phòng bệnh là tránh tiếp xúc với loại vi-rút này.**
- Vi-rút được cho là lây lan chủ yếu từ người sang người.
  - » Giữa những người tiếp xúc gần (trong khoảng 1,8 mét).
  - » Thông qua các giọt nhỏ li ti bắn ra từ đường hô hấp khi người nhiễm bệnh ho, hắt hơi hoặc nói chuyện.
  - » Những giọt bắn này có thể rơi vào miệng hoặc mũi của những người ở gần hoặc có thể bị hít vào phổi.
  - » Một số nghiên cứu gần đây cho rằng COVID-19 có thể lây lan từ những người không biểu hiện các triệu chứng của bệnh.

## Mỗi người nên

### Rửa tay thường xuyên



- **Rửa tay thường xuyên** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây, đặc biệt là sau khi bạn ở nơi công cộng hoặc sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, **hãy sử dụng dung dịch sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.** Thoa đều tất cả các bề mặt của bàn tay và xoa cho đến khi cảm thấy tay khô hẳn.
- **Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng** bằng tay chưa rửa sạch.

### Tránh tiếp xúc gần



- **Hạn chế tiếp xúc với người khác càng nhiều càng tốt.**
- **Tránh tiếp xúc gần** với người bị bệnh.
- **Tạo khoảng cách tiếp xúc giữa bạn và người khác.**
  - » Hãy nhớ rằng một số người không biểu hiện các triệu chứng của bệnh vẫn có thể lây truyền vi-rút.
  - » Lưu ý này đặc biệt quan trọng đối với **những người có nguy cơ mắc bệnh nặng cao hơn.** [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/people-at-higher-risk.html)

Tài liệu này do The Spanish Group LLC chuyển ngữ.  
Bản dịch của tài liệu này được The Spanish Group  
cung cấp miễn phí mà không liên kết với CDC.

[CDC Logo]

Translated by The Spanish Group LLC a document  
translation service. This document translation is  
provided as a courtesy by The Spanish Group  
which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespangroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)

## Dùng khẩu trang vải che miệng và mũi khi ở gần người khác



- **Bạn có thể lây truyền COVID-19 cho người khác** ngay cả khi bạn không cảm thấy bị bệnh.
- **Mọi người nên đeo khẩu trang vải trong môi trường công cộng** và khi ở gần người không sống trong hộ gia đình, đặc biệt là khi khó duy trì việc giãn cách xã hội.
  - » Không nên đeo khẩu trang vải cho trẻ em dưới 2 tuổi, bất cứ ai bị khó thở, hoặc bất tỉnh, mất khả năng hoặc không thể tháo khẩu trang khi không được trợ giúp.
- **Đeo khẩu trang vải là nhằm mục đích bảo vệ người khác** trong trường hợp bạn bị nhiễm bệnh.
- **KHÔNG** sử dụng khẩu trang dành cho nhân viên chăm sóc sức khỏe.
- Tiếp tục **giữ khoảng cách 1,8 mét giữa bạn và người khác**. Khẩu trang vải không thay thế cho việc giãn cách xã hội.

## Che miệng khi ho và hắt hơi



- **Luôn che miệng và mũi** bằng khăn giấy khi bạn ho hoặc hắt hơi hoặc che bằng phần bên trong khuỷu tay.
- **Vứt khăn giấy đã sử dụng** vào thùng rác.
- **Rửa tay ngay** bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng dung dịch sát trùng tay có chứa ít nhất 60% cồn.

## Làm sạch và khử trùng



- **Làm sạch VÀ khử trùng các bề mặt thường xuyên chạm vào hàng ngày.** Các bề mặt này bao gồm bàn, tay nắm cửa, công tắc đèn, mặt bàn, tay cầm, bàn làm việc, điện thoại, bàn phím, bồn cầu, vòi nước và bồn rửa.  
[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html)
- **Nếu các bề mặt bị bẩn, hãy làm sạch chúng:** Sử dụng chất tẩy rửa hoặc xà phòng và nước trước khi khử trùng.
- **Sau đó, sử dụng chất khử trùng cho hộ gia đình.** Bạn có thể xem danh sách [các chất khử trùng được đăng ký với Cục Bảo vệ Môi sinh Hoa Kỳ \(EPA\) tại đây:](#)

Tài liệu này do The Spanish Group LLC chuyển ngữ.  
Bản dịch của tài liệu này được The Spanish Group  
cung cấp miễn phí mà không liên kết với CDC.

Translated by The Spanish Group LLC a document  
translation service. This document translation is  
provided as a courtesy by The Spanish Group  
which is not affiliated with the CDC.

<https://www.thespanishgroup.org>

[cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)