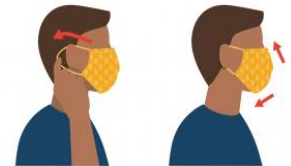


Bệnh do Vi-rút Corona (COVID-19) Hướng dẫn tự giám sát

Cơ quan Dịch vụ Y tế Công cộng (DPHS) New Hampshire khuyến cáo quý vị nên tự bảo vệ mình và những người khác bằng cách làm theo các bước sau để tự giám sát:

1. Nếu quý vị cảm thấy sốt, phát bệnh về đường hô hấp (ho, đau họng, sổ mũi hoặc khó thở), bệnh giống cúm nhẹ (mệt mỏi, ớn lạnh hoặc đau cơ), mất vị giác hoặc khứu giác, buồn nôn, nôn mửa, hoặc bệnh tiêu chảy:
 - a. Hạn chế tiếp xúc với người khác.
 - b. Đo nhiệt độ của quý vị.
 - c. Tìm kiếm lời khuyên sức khỏe một cách an toàn. Trước khi đến văn phòng bác sĩ hoặc phòng cấp cứu, hãy gọi trước và nói với nhà cung cấp hoặc văn phòng về các triệu chứng nhiễm COVID-19 của quý vị.
2. **Nếu quý vị bị bệnh**, hãy ở nhà và **cách ly** với những người khác, kể cả những người quý vị sống cùng. Xét nghiệm COVID-19. Quý vị có thể tìm thấy các địa điểm xét nghiệm **tại đây**. Hãy ở nhà cho đến khi:
 - a. Đã ít nhất 10 ngày trôi qua kể từ khi các triệu chứng của quý vị xuất hiện lần đầu tiên
 - i. **VÀ**
 - b. Ít nhất 24 giờ (1 ngày) đã trôi qua kể từ khi hồi phục (hết sốt mà không cần dùng thuốc hạ sốt và cải thiện các triệu chứng hô hấp).
3. Những điều bổ sung quý vị có thể làm để giữ cho mình và những người khác khỏe mạnh là:
 - a. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng chất khử trùng tay có cồn chứa ít nhất 60% cồn.
 - b. Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa.
 - c. Khi ra ngoài, hãy đeo **khẩu trang và các loại che mặt khác** che mũi và miệng và cố định dưới cằm để bảo vệ những người xung quanh.
 - d. Khi ở bên ngoài nhà của quý vị, hãy giữ khoảng cách ít nhất 6 feet với những người khác.
 - e. Nếu quý vị bị ốm, hãy nghỉ học hoặc nghỉ làm để ở nhà.
 - f. Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc tay áo (không phải tay) khi ho hoặc hắt hơi.
 - g. Vệ sinh và khử trùng các bề mặt và đồ vật thường xuyên chạm vào.



Thông tin về COVID-19 phát triển nhanh chóng và các khuyến nghị từ các quan chức y tế công cộng có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra các trang web sau thường xuyên để tìm hiểu các thông tin cập nhật:

- Trang web của Trung Tâm Kiểm Soát Và Phòng Ngừa Dịch Bệnh Hoa Kỳ
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html>
- Trang web của Cơ quan Dịch vụ Y tế Công cộng (DPHS) New Hampshire
<https://www.nh.gov/covid19/>