NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

Cục Kiểm Soát Bệnh Truyền Nhiễm

Bệnh Coronavirus 2019 (COVID-19)
Hướng Dẫn cách Tự Quan Sát

Phân Ngành Phục Vụ Y tế Công Cộng New Hampshire (DPHS) nghiêm trọng khuyên cáo quý vị nên tự bảo vệ mình và những người khác bằng cách làm theo các bước này để tự quan sát.

1. Thực hành nghi thức và vệ sinh về hô hấp một cách nghiêm ngặt gồm việc che mũi và miệng bằng khăn giấy khi ho hoặc hắt hơi và rửa tay thường xuyên bằng xà phòng với nước cho ít nhất 20 giây, hoặc dùng chất khử trùng tay chứa cồn nếu không có xà phòng.
2. Nếu quý vị cảm thấy như bị sốt, hoặc phát bệnh về hô hấp (ho, đau họng, sổ mũi hay khó thở), bệnh nhẹ như cúm (mệt mỏi, ớn lạnh, đau cơ), hoặc mất vị giác hoặc khứu giác:
   - Đo nhiệt độ của mình.
   - Hạn chế tiếp xúc với người khác.
   - Tìm kiếm lời khuyên về sức khỏe một cách an toàn. Trước khi đến văn phòng bác sĩ hoặc phòng cấp cứu hãy gọi điện trước và thông báo cho nhà cung cấp hoặc văn phòng về tiềm năng phơi nhiễm bệnh COVID-19 của quý vị và các triệu chứng.
3. Nếu quý vị mắc bịnh, quý vị phải nên ở nhà và thực hành sự cô lập, gồm cả đối với những người khác sống chung với mình. Ở nhà cho đến khi:
   - Đã qua ít nhất 7 ngày kể từ khi các triệu chứng xuất hiện lần đầu

     VÀ

   - Đã qua ít nhất 72 giờ (3 ngày) kể từ khi hồi phục (giải quyết hết sốt mà không sử dụng thuốc hạ sốt **và** cải thiện các triệu chứng bệnh hô hấp).
4. Xem lại các nguồn có thêm này:
   - Phải làm gì nếu quý vị bị bệnh
   - Tự chăm sóc cho mình tại nhà
   - Ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19 trong nhà
   - Hướng dẫn vệ sinh và khử trùng

Những điều bổ túc mà quý vị có thể làm để giữ cho bản thân và những người khác được khỏe mạnh là:

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước cho ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng chất khử trùng tay chứa cồn.
- Tránh chạm vào mắt, miệng và mũi bằng tay không rửa sạch.
- Không chia sẻ các vật dụng cá nhân như chai nước, thuốc lá hút và/hoặc thuốc lá điện tử (vapes).
- Tránh tiếp xúc gần với những người bị bệnh.
- Ở nhà khi bạn bị bệnh.
- Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khăn giấy, sau đó bỏ ngay khăn giấy vào thùng rác.
- Làm sạch và khử trùng các vật và bề mặt thường xuyên chạm vào.
- Khi ra ngoài nhà, hãy giữ một khoảng cách xa ít nhất là 2 mét (6 feet) giữa mình và người khác. Điều này được gọi là giãn cách giao tiếp.

Tin tức liên quan đến COVID-19 triển khai nhanh chóng và các khuyến nghị từ các quan chức y tế công cộng có thể thay đổi. Vui lòng kiểm tra thường xuyên các trang mạng sau để biết thông tin cập nhật:

- Trang mạng U.S. CDC
  https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html
- Trang mạng NH DPHS
  https://www.nh.gov/covid19/