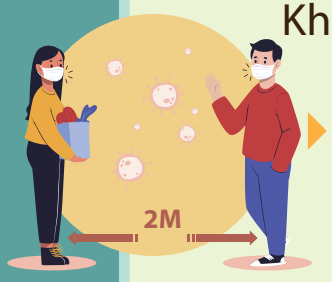
10 BIỆN PHÁP ĐƠN GIẢN PHÒNG, CHỐNG DỊCH COVID-19

1. Không đi ra ngoài khi không thật sự cần thiết. Không tập trung quá 2 người tại nơi công cộng.



2. Luôn đeo khẩu trang khi đi ra ngoài kể cả khi làm việc; luôn đứng cách xa người khác 2 m.

3. Luôn rửa tay bằng xà phòng dưới vòi nước chảy hoặc bằng dung dịch sát khuẩn, nhất là sau khi sờ tay vào bất cứ vật dụng nào và sau khi gặp, nói chuyện với người khác và khi về nhà.

4. Không bắt tay khi gặp người khác, không đưa tay lên mắt, mũi, miệng.

5. Thường xuyên súc miệng bằng nước muối hoặc nước súc miệng; giữ ấm vùng ngực cổ, uống nước ấm.

6. Ăn uống đủ chất, ăn chín, uống chín, tập luyện thể thao phù hợp, sinh hoạt lành mạnh. Thường xuyên lau chùi các bề mặt hay tiếp xúc, giữ thông thoáng nhà cửa.

7. Nếu phải cách ly thì ở nhà, hạn chế gặp người trong nhà, thực hiện theo các hướng dẫn cách ly của cơ quan y tế.

8. Không nên đến cơ sở y tế nếu không phải cấp cứu. Hãy hỏi cán bộ y tế bằng điện thoại hoặc qua mạng trước khi muốn đi khám bệnh.

9. Khai báo y tế qua ứng dụng (https://ncovi.vn) cho mình và cho người thân; theo dõi sức khỏe hàng ngày và báo ngay cho cơ quan y tế hoặc trên ứng dụng NCOVI.

10. Không mời khách đến nhà và cũng không nên đến nhà người khác. Cuộc sống sẽ còn nhiều dịp để gặp nhau.

HCDC
SỞ Y TẾ TP. HỒ CHÍ MINH
TRUNG TÂM KIỂM SOÁT BỆNH TẬT

ĐƯỜNG DÂY NÓNG: 0869 577 133