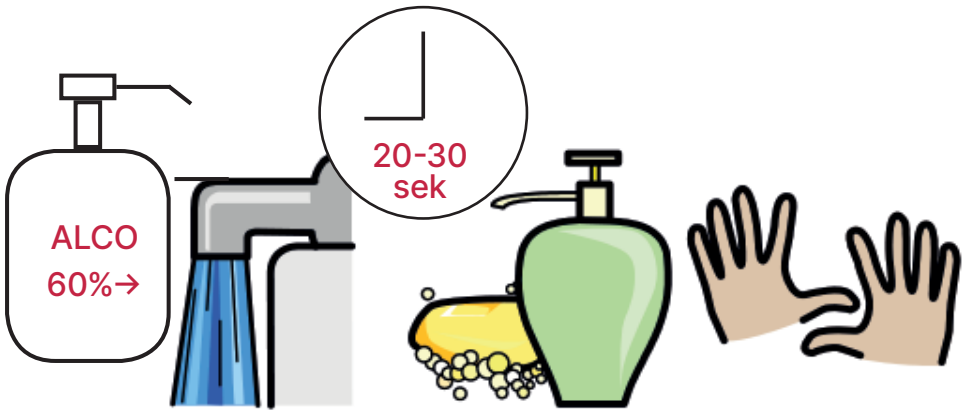
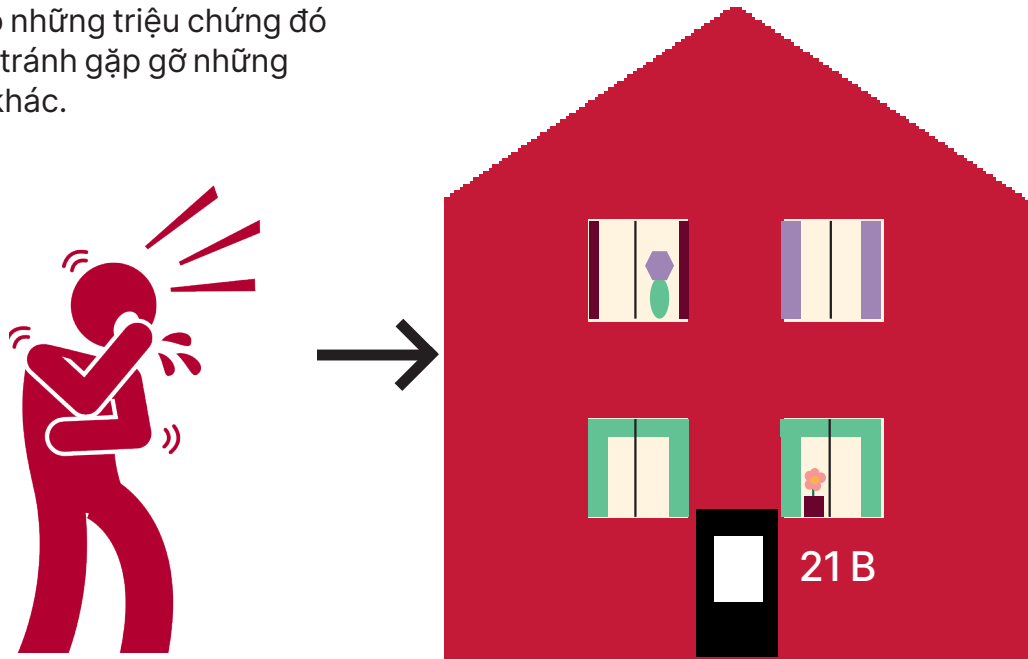


# Hãy lưu ý những triệu chứng của covid-19

Những triệu chứng được báo cáo trước tiên là sốt và ho. Ngay cả những ảnh hưởng hô hấp, sổ mũi, đau họng, đau đầu, buồn nôn, đau cơ khớp cũng là những triệu chứng thông thường. Đa số những triệu chứng gây đau nhẹ và sớm khỏi nhờ tự chăm sóc ở nhà. Có người bị ốm nghiêm trọng ví dụ như khó khăn đường hô hấp và viêm phổi. Nếu bạn cảm thấy có những triệu chứng đó thì hãy tránh gặp gỡ những người khác.

Nếu bạn cảm thấy mình có những triệu chứng như sổ mũi, ho hay bị sốt thì cố gắng tránh gặp những người khác. Đừng đi làm, đến trường hay đến nhà trẻ. Ngay cả khi bạn cảm thấy chỉ hơi ốm. Điều quan trọng là tránh nguy cơ lây nhiễm cho người khác.

Những người già có nguy cơ bị bệnh nặng hơn. Vì vậy, rất quan trọng là không đến thăm người trong bệnh viện hoặc ở nhà dưỡng lão. Đừng thăm viếng ai khi bạn có những triệu chứng bị ốm dù rất ít. Nếu bạn làm việc chăm sóc người già thì bạn không đi làm nếu bạn ho hay cảm cúm.



## Hãy rửa tay thường xuyên

Những chất tố lây nhiễm dính chặt vào bàn tay một cách dễ dàng. Chúng lan rộng ta khi bạn cầm vật gì đó bằng tay. Vì vậy, hãy rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước nóng ít nhất trong 20 giây đồng hồ.

Hãy luôn luôn rửa tay khi bạn về đến nhà hoặc khi bạn đến chỗ làm sau khi bạn đã ra ngoài, trước bữa ăn,

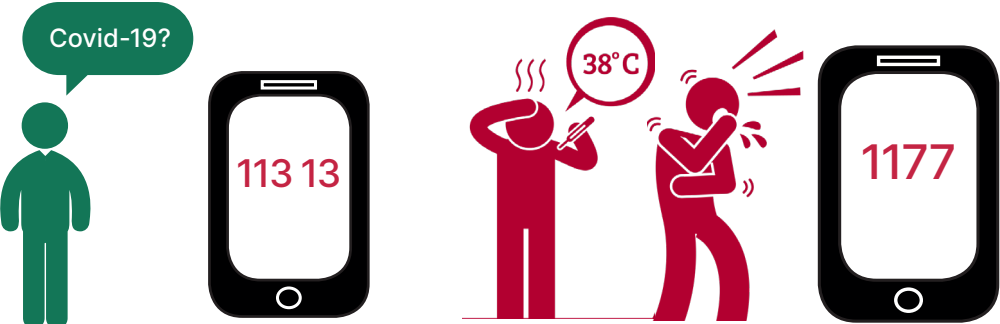
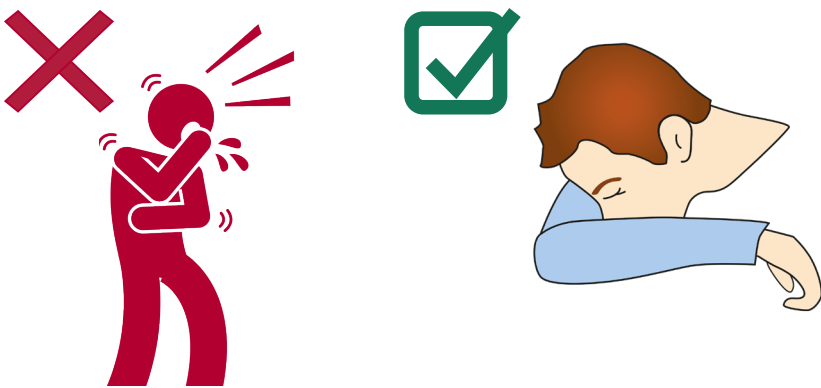
khi làm đồ ăn và sau khi đi vệ sinh. Cồn sát trùng tay là một phương án khi bạn không có khả năng rửa tay.

Nếu không có xà phòng và nước, bạn có thể dùng cồn rửa tay sát trùng với 60% nồng độ cồn. Luôn luôn rửa tay bằng xà phòng và nước khi những vết bẩn trông thấy rõ.

## Ho và hắt hơi trong góc cùi chỏ của cánh tay

Khi bạn ho hoặc hắt hơi thì những giọt nhỏ li ti chứa chất lây nhiễm sẽ lan ra. Thông qua việc ho hay hắt hơi trong góc cùi chỏ cánh tay hoặc giấy lau, bạn tránh lây ra xung quanh hoặc làm bẩn tay của bạn. Hãy luôn bỏ giấy lau trong sọt rác và rửa tay.

Sự lây nhiễm lây qua những mô nước bọt trong mắt, mũi và miệng. Một biện pháp phòng ngừa thông thường là tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.



## Hãy ở nhà khi bạn ốm

Hãy ở nhà chừng nào bạn còn cảm giác như bị ốm. Nếu bạn bị tệ hơn và không thể tự chăm sóc mình ở nhà, bạn có thể gọi đến số 1177 để được tư vấn về y tế. Hãy chờ ít nhất 2 ngày đêm sau khi bạn khỏe lại trước khi bạn đi làm hay đi học lại.