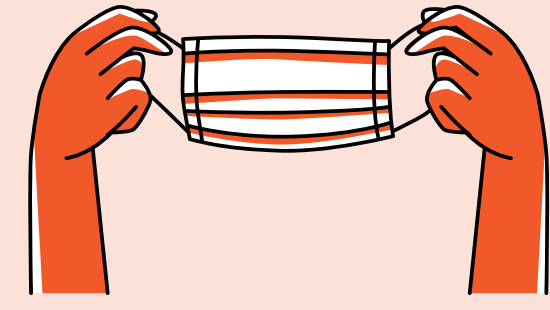


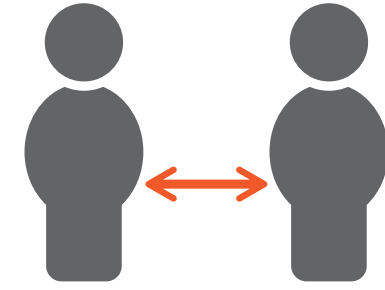
QUẢN LÝ CÁC TRIỆU CHỨNG COVID-19 CỦA QUÝ VỊ TẠI NHÀ

Nếu quý vị có COVID-19 và quý vị sống với những người khác, quý vị có nguy cơ cao sẽ lây nhiễm cho những người trong nhà của quý vị. Để bảo vệ nhà của quý vị, hãy làm theo các gợi ý sau đây nếu quý vị đã có kết quả xét nghiệm dương tính với COVID-19 và/hoặc có các triệu chứng:

1 Luôn đeo khẩu trang trong nhà khi có sự hiện diện của người khác.

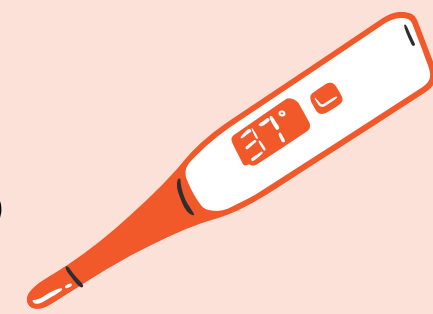


2 Luôn duy trì khoảng cách ít nhất là 6 feet (2 mét).

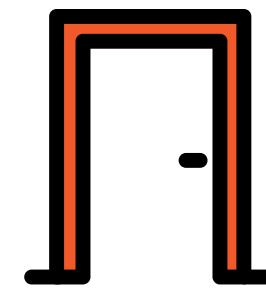


3 Theo dõi các triệu chứng của quý vị.

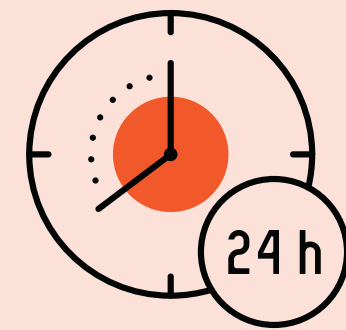
Nếu các triệu chứng của quý vị ngày càng tệ hơn, hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị hoặc Trung Tâm Tổng Đài COVID-19 của Quận King.



4 Ở trong căn phòng riêng được chỉ định và cách xa các thành viên trong gia đình càng nhiều càng tốt.



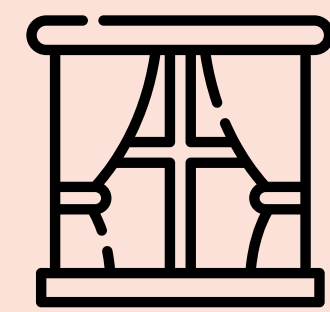
5 Sử dụng các không gian chung như nhà bếp hoặc phòng tắm vào các thời điểm khác nhau. Luôn làm sạch bề mặt sau mỗi lần sử dụng. Rửa sạch đồ dùng và bề mặt sau mỗi lần sử dụng.



6 Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân với những người quý vị sống chung như đồ dùng, khăn tắm, giường.



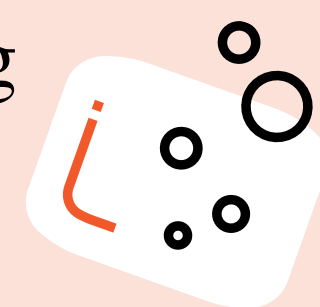
7 Mở cửa sổ để mở rộng hệ thống thông gió và tăng luồng không khí, đặc biệt nếu quý vị đang sử dụng chung phòng tắm.



8 Làm sạch tất cả các bề mặt thường xuyên chạm vào sau khi sử dụng, như tay nắm cửa hoặc các mặt quầy.



9 Duy trì một thói quen vệ sinh. Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc ở trong khuỷu tay. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc chất rửa tay chứa cồn với ít nhất 60% cồn.



January 11, 2021

Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc cần trợ giúp để cách ly khỏi hộ gia đình của mình, hãy gọi Trung Tâm Tổng Đài COVID-19 của Quận King: 206-477-3977. Có thông dịch viên.

Public Health
Seattle & King County 

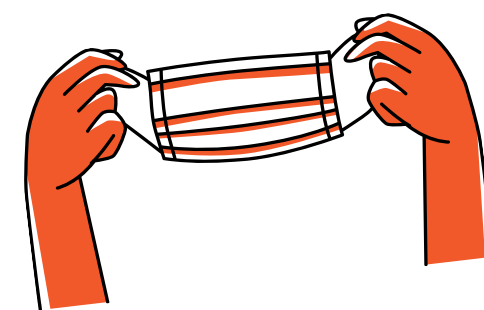
CHĂM SÓC NHỮNG NGƯỜI BỊ NHIỄM COVID-19 TẠI NHÀ

Sống chung với người đã được chẩn đoán nhiễm COVID-19 là một trong những môi trường có nguy cơ nhiễm COVID-19 cao nhất. Ngay cả khi quý vị có khả năng giữ khoảng cách an toàn và đeo khẩu trang, nguy cơ quý vị bị nhiễm COVID-19 khi sống chung với người có COVID-19 vẫn cao hơn nhiều so với những môi trường khác.

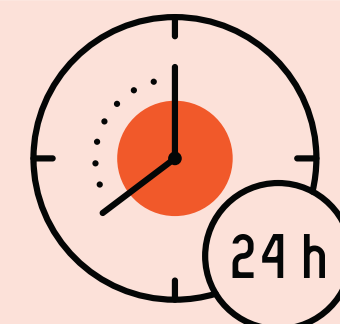
Nếu quý vị đang sống với ai đó có COVID-19, chúng tôi khuyên quý vị nên làm theo các bước sau:

1 Chọn một người trong nhà làm người chăm sóc chính.
Đảm bảo người bị COVID-19 được nghỉ ngơi nhiều. Dùng loại thuốc không cần kê đơn để trị sốt, đau họng, và các triệu chứng khó chịu chung chung. Làm theo hướng dẫn từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ.

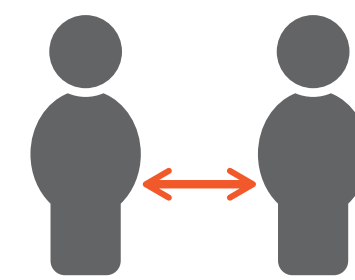
2 Đeo khẩu trang nếu quý vị cần ở gần những người khác trong hoặc ngoài nhà.



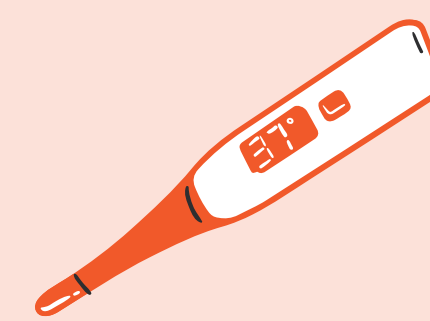
3 Sử dụng các không gian chung như nhà bếp hoặc phòng tắm vào các thời điểm khác nhau. Luôn làm sạch bề mặt sau mỗi lần sử dụng. Rửa sạch đồ dùng và bề mặt sau mỗi lần sử dụng.



4 Bất kỳ ai không phải là người chăm sóc chính nên duy trì khoảng cách với người bị COVID-19.



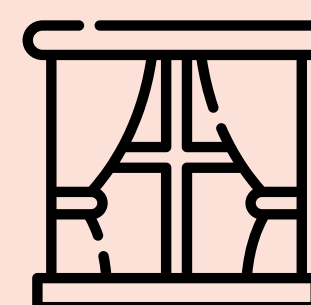
5 Theo dõi các triệu chứng của quý vị trong trường hợp quý vị bị nhiễm COVID-19.



6 Tránh dùng chung đồ dùng cá nhân với những người quý vị sống chung như đồ dùng, khăn tắm, giường.



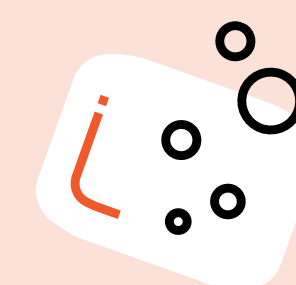
7 Mở cửa sổ để mở rộng hệ thống thông gió và tăng luồng không khí, đặc biệt nếu quý vị đang dùng chung phòng tắm.



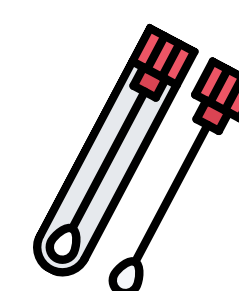
8 Làm sạch tất cả các bề mặt thường xuyên chạm vào sau khi sử dụng, như tay nắm cửa hoặc các mặt quầy.



9 Duy trì một thói quen vệ sinh. Thường xuyên rửa tay bằng xà phòng và nước hoặc chất rửa tay chứa cồn với ít nhất 60% cồn.



10 Đi xét nghiệm COVID-19. Việc cách ly bắt đầu từ ngày cuối cùng mà người bị nhiễm COVID-19 trong gia đình quý vị hoàn thành thời gian cách ly của họ.



Nếu quý vị không có nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc cần trợ giúp để cách ly khỏi hộ gia đình của mình, hãy gọi Trung Tâm Tổng Đài COVID-19 của Quận King: 206-477-3977. Có thông dịch viên.

Để biết thêm thông tin về cách chăm sóc những người bị nhiễm COVID-19 tại nhà, vui lòng truy cập www.kingcounty.gov/covid/self-care (chỉ bằng tiếng Anh).

January 11, 2021