



Ngăn chặn sự lây lan của COVID-19

Một loại virus corona mới đã được phát hiện vào cuối năm 2019. Loại virus này có thể gây ra một bệnh hô hấp nghiêm trọng gọi là bệnh virus corona (COVID-19).

Virus lây lan sang những người khác qua những giọt li ti mà người nhiễm bệnh hắt hơi hoặc ho ra. Các giọt li ti có thể xâm nhập vào cơ thể thông qua các màng nhầy thuộc phần mặt của quý vị. Đây là những phần ướt thuộc khuôn mặt của quý vị như mắt, mũi và miệng và chúng tạo một con đường dễ dàng vào cổ họng và phổi của quý vị.

Một trong những thách thức lớn nhất của virus corona là mọi người thường bị lây nhiễm 24 giờ trước khi có bất kỳ triệu chứng nào. Hầu hết mọi người tránh đến quá gần một người rõ ràng bị bệnh (ốm). Nhưng chúng ta không nghĩ đến rủi ro lây nhiễm khi họ trông khỏe mạnh. Điều này có nghĩa là virus corona có thể lây lan nhanh chóng mà mọi người không nhận ra.

Để ngăn chặn sự lây lan của virus trong cộng đồng, có một số điều chúng ta có thể làm.

Vệ sinh tay và khi ho

Virus corona có thể sống trên các bề mặt khác nhau bao gồm cả làn da của quý vị. Nếu virus bám vào tay quý vị và quý vị chạm vào mặt, sẽ có nguy cơ bị lây nhiễm. Duy trì vệ sinh tay và khi ho tốt giúp giảm nguy cơ này.

Rửa tay và thuốc khử trùng tiêu diệt các tế bào virus trên tay của quý vị.

Hãy rửa tay bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.

Lau khô bằng khăn giấy hoặc máy sấy tay. Nếu tay quý vị không bị bẩn rõ rệt, quý vị có thể sử dụng thuốc khử trùng tay có chứa hơn 60% cồn.

Quý vị nên rửa hoặc khử trùng tay:

- Trước và sau khi chạm vào những thứ mà người khác có thể sử dụng, chẳng hạn như viết (bút), tay nắm cửa, vv.
- Sau khi đi vệ sinh
- Sau khi ho hoặc hắt hơi
- Trước khi vào một khu vực có những người khác. Điều này bảo vệ những người khác khỏi mọi thứ trên tay quý vị

Tránh bắt tay người khác. Nếu quý vị bắt tay ai đó, hãy rửa hoặc vệ sinh tay ngay sau khi có thể.

Tránh chia sẻ những thứ sẽ chạm vào miệng của quý vị, chẳng hạn như ly (cốc), ống hút, chai hoặc muỗng, nĩa.

Đừng ho hay hắt hơi vào bàn tay. Hãy ho và hắt hơi vào khăn giấy nếu có thể. Sau đó khăn giấy nên được bỏ vào thùng rác và quý vị nên rửa tay.

Nếu quý vị không có khăn giấy, hãy ho hoặc hắt hơi vào khuỷu tay hoặc tay áo trên. Cố gắng tránh ho hoặc hắt hơi xung quanh những người khác.

Rửa tay đúng cách

Rửa tay trong ít nhất 20 giây (giống như hát bài 'happy birthday' hai lần)



Nước và xà bông



Xoa hai lòng bàn tay vào nhau



Giữa các ngón tay



Tập trung vào hai ngón tay cái



Hai mu bàn tay



Tập trung vào hai cổ tay

Ngăn chặn sự lây lan của COVID-19

Giãn cách xã hội

Virus corona lây lan từ những giọt li ti bắn ra từ miệng và mũi của người bị nhiễm bệnh. Chúng có thể bay ra khi một người đang nói chuyện. Chúng xuất hiện rất nhiều khi một người ho hoặc hắt hơi.

Những giọt li ti không trôi nổi trong không khí. Thay vào đó chúng sẽ rơi và hạ cánh trên các bề mặt. Tuy nhiên, nếu quý vị ở đủ gần, những giọt li ti này có thể rơi lên quý vị.

Giãn cách xã hội làm giảm nguy cơ lây nhiễm virus. Điều này bao gồm cả những người nhìn khỏe mạnh nhưng có thể lây nhiễm. Bằng việc giữ khoảng cách giữa quý vị và người khác, nguy cơ những giọt li ti này rơi lên quý vị là rất thấp.

Cố gắng giữ khoảng cách ít nhất 1,5 mét giữa quý vị và người khác, bao gồm:

- **Tránh tiếp xúc cơ thể** - như bắt tay, ôm hoặc hôn
- **Tránh các cuộc tụ họp nhỏ trong không gian kín** - như quán cà phê, phòng họp
- **Tránh các đám đông và nơi tụ tập đông người** - những điều này khiến quý vị khó tránh xa người khác 1,5 mét

Những quy tắc mới về giãn cách xa hội

Chính Phủ Úc hiện đã đưa ra các quy tắc về giãn cách xã hội. Mọi người đều được yêu cầu ở nhà trừ khi:

***Điều đó là cần thiết** như đi mua thực phẩm, đi đến một cuộc hẹn y tế, vv.*

***Đối với tập thể dục** điều này chỉ có thể thực hiện với một người khác*

***Đối với công việc hay học tập** nếu quý vị có thể làm việc hoặc học tập từ xa, quý vị nên làm điều này*

Vì phạm các quy tắc giãn cách xã hội có thể dẫn đến bị phạt tiền và có thể là án tù

Bảo vệ những người dễ mắc bệnh

Đối với những người dễ mắc bệnh, điều tốt nhất nên làm là cố gắng tránh đến thăm họ. Điều này là do đối với những người dễ mắc bệnh, COVID-19 thường gây ra các triệu chứng nghiêm trọng hơn. Những người dễ mắc bệnh bao gồm:

- Người trên 60 tuổi
- Thổ Dân và Đảo Dân Eo Biển Torres trên 50 tuổi
- Những người sống trong một cơ sở chăm sóc người già
- Những người trong bệnh viện
- Những người có con nhỏ
- Những người có hệ miễn dịch yếu

Tự chăm sóc bản thân trong khi giãn cách xã hội

Các bước được thực hiện để ngăn chặn sự lây lan thêm của virus corona đã dẫn đến nhiều dịch vụ bị ngừng hoạt động. Nhiều người đang làm việc tại nhà. Nhiều hoạt động xã hội đã phải dừng lại. Điều này có thể làm tăng cảm giác cô lập của quý vị. Có nguy cơ điều này sẽ ảnh hưởng đến tinh thần và sự an vui của quý vị.

Hãy chắc chắn rằng quý vị đang duy trì sự chăm sóc bản thân tốt trong thời gian này, bao gồm:

- Tập thể dục đều đặn
- Uống nước
- Ngủ nhiều
- Tránh uống rượu và các loại ma túy khác
- Cố gắng duy trì liên lạc với những người khác. Điều này có thể thông qua điện thoại, email hoặc phương tiện truyền thông xã hội

Nếu quý vị cảm thấy khó thích ứng được, hãy nói chuyện với bác sĩ gia đình của mình hoặc xem xét việc gọi đường dây hỗ trợ, chẳng hạn như:

- Lifeline (Đường Dây Cuộc Sống) **13 11 14**
- Kids Helpline (Đường Dây Trợ Giúp Trẻ Em) **1800 551 800**
- Mensline Australia (Đường Dây Nam Giới Úc Châu) **1300 789 978**

Thông tin này sẽ được đọc bởi một người đã nhận được chẩn đoán từ bác sĩ của họ. Nó không được thiết kế để được sử dụng cho chẩn đoán một bệnh về sức khỏe hoặc thay thế cho sự chăm sóc y tế đang diễn ra

Danh Mục Tài Nguyên Y Tế là một sáng kiến của PHN Tây Nam Sydney

phn
SOUTH WESTERN
SYDNEY

An Australian Government Initiative