

### 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 quý vị nên tự bảo vệ mình và những người khác bằng cách làm theo các bước này để tự quan sát trong 14 ngày sau khi quý vị có thể đã tiếp xúc với COVID-19:

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. Tiếp tục đề cao cảnh giác về sốt, ho, khó thở, hoặc các dấu hiệu khác của bệnh hô hấp.
3. Nếu quý vị cảm thấy bị sốt hoặc bị ho hoặc khó thở:
  - Đo nhiệt độ của mình.
  - Hạn chế tiếp xúc với người khác.
  - Tìm kiếm lời khuyên về sức khỏe. Trước khi đến văn phòng bác sĩ hoặc phòng cấp cứu hãy gọi điện thoại trước và thông báo cho nhà cung cấp hoặc văn phòng về việc quý vị rất có thể đã tiếp xúc với COVID-19 và các triệu chứng.

Những điều bổ túc mà quý vị có thể làm để giữ cho bản thân và những người khác 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. Ở nhà ít nhất 24 giờ sau khi bạn không còn bị sốt (không dùng thuốc hạ sốt) hoặc có dấu hiệu sốt (tức là ớn lạnh, cảm thấy nóng, mặt đỏ bừng).
- 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.

Bùng phát liên quan đến COVID-19 phát triển nhanh chóng và các khuyến nghị từ các quan chức y tế công cộng có thể thay đổi mỗi khi có thông tin mới. 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/>

