

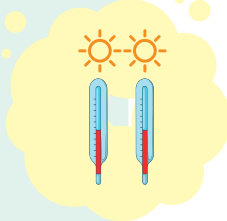
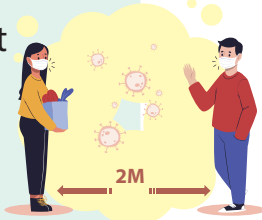
8 ĐIỀU BẠN CẦN BIẾT VÀ THỰC HIỆN KHI CÁCH LY TẠI NHÀ

1. Bạn không được ra khỏi nhà cho tới khi ngành y tế cho phép.



2. Bạn cần phải thực hiện:

- Giữ khoảng cách trên 2 mét khi tiếp xúc với người nhà, luôn mang khẩu trang và tẩm che giọt bắn trong lúc được tiếp tế, sát khuẩn tay thường xuyên. Nếu trong phòng chỉ có một mình, bạn có thể không cần phải mang khẩu trang.
- Luôn tự theo dõi sức khỏe như: đo nhiệt độ 2 lần/ngày, đo SpO2 (nếu có) và các triệu chứng mới xuất hiện của bản thân dù tình trạng bệnh của bạn hiện đang tạm ổn.



3. Để tăng sức đề kháng nhằm giúp bạn mau khỏi bệnh thì cần phải:

- Uống đủ nước.
- Ngủ đủ giấc
- Ăn đủ chất
- Vận động, tập thể dục điều độ



4. Bảo đảm vệ sinh trong ăn uống và sinh hoạt:

- Ăn sạch uống sạch, đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm.
- Nhà vệ sinh phải luôn sạch sẽ: luôn mang khẩu trang khi đi vệ sinh, rửa tay sạch sau đi vệ sinh.



5. Phòng ở phải thông thoáng, thường xuyên làm vệ sinh sạch sẽ bề mặt các vật dụng và bề mặt sàn.



6. Nhân viên y tế sẽ liên hệ với bạn làm xét nghiệm lại để quyết định thời gian kết thúc cách ly.



7. Khi xuất hiện những triệu chứng mới như:

sốt trên 38,5 độ, đau tứ ngực, đau họng, mất mùi/vị,... thì bạn cần liên lạc với nhân viên y tế để được tư vấn hoặc được khám lại.



8. Khi có dấu hiệu chuyển nặng như:

- Tri giác lơ mơ, li bì
- Khó thở nặng: thở hụt hơi, nhịp thở tăng trên 30 lần/phút, SpO2 < 93% (nếu có)
- Tím tái môi, đầu chi



Hãy gọi ngay tổng đài "115" hoặc đội phản ứng nhanh của quận/huyện để được cấp cứu kịp thời.