

# Cách đeo khẩu trang đúng cách\*

Đeo khẩu trang đúng cách là cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa sự lây lan của COVID-19.

## Đeo khẩu trang:



- 1 Rửa tay hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay **TRƯỚC KHI** chạm vào khẩu trang của bạn.



TRONG

NGOÀI

- 2 Luôn chọn một mặt hướng ra ngoài. Nếu có gọng định hình, đeo nó lên trước.



- 3 Đeo quai đeo quanh tai.



- 4 Căng khẩu trang để che mũi và cằm.



- 5 Điều chỉnh gọng định hình với mũi.



- 6 Rửa lại tay.

## Tháo bỏ khẩu trang:



- 1 Rửa tay hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay **TRƯỚC KHI** chạm vào khẩu trang của bạn.



- 2 Tháo khẩu trang bằng cách cởi quai đeo quanh tai. Không đeo khẩu trang quanh cổ khi không sử dụng.



- 3 Rửa tay hoặc sử dụng nước sát khuẩn tay.



- 4 Gấp khẩu trang lại để các mặt bên trong chạm vào nhau. Để trong một túi giấy nhỏ hoặc bọc trong một chiếc khăn để sử dụng lại.

\*Hãy chắc chắn rửa khẩu trang có thể tái sử dụng hàng ngày. Khẩu trang phải vừa vặn quanh tai và mũi một cách thoải mái.

# Rửa tay đúng cách

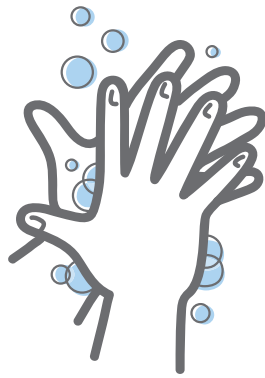
Rửa tay trong ít nhất 20 giây.

Gợi ý: Hát bài hát Chúc mừng sinh nhật hai lần HOẶC hát bảng chữ cái ABC



1

Bật vòi nước, làm ướt tay và thoa xà phòng.



2

Rửa lòng bàn tay.



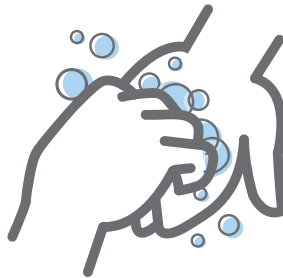
3

Chà mu bàn tay.



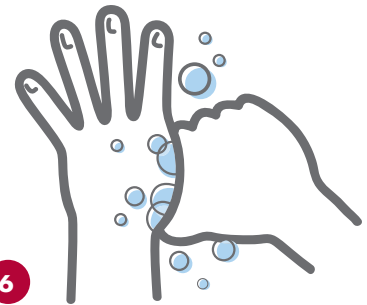
4

Chà giữa các ngón tay.



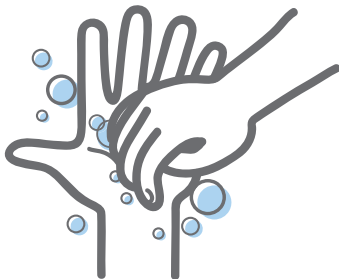
5

Rửa đầu ngón tay.



6

Rửa ngón tay cái.



7

Chà cổ tay.



8

Rửa sạch và lau khô bằng khăn.  
Tắt vòi nước bằng khăn.

ORLANDO HEALTH®

# Tự kiểm tra hàng ngày

## Giữ an toàn cho bản thân và những người khác

Nhận biết sớm các triệu chứng COVID-19 có thể làm giảm đáng kể sự lây lan của COVID-19 từ người này sang người khác.

### Kiểm tra những triệu chứng này hàng ngày trước khi đến trường:

- Sốt (nhiệt độ từ 100 độ F trở lên)
- Khó thở
- Ho khan
- Đau họng
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Các triệu chứng liên quan đến dạ dày như buồn nôn, nôn hoặc tiêu chảy
- Mất khứu giác hoặc vị giác
- Mất cân bằng như chóng mặt
- Đau cơ
  - Mệt mỏi
  - Ớn lạnh (đôi khi rùng mình)
  - Đau đầu
  - Gần đây có tiếp xúc không an toàn người bệnh dương tính với COVID-19



**Nếu bạn hoặc con bạn đang bị ốm, có các triệu chứng COVID-19, thì bạn nên ở nhà và nghỉ học.** Yêu cầu nhà cung cấp dịch vụ y tế của bạn hoặc dịch vụ chăm sóc sức khỏe ảo kiểm tra.

**ORLANDO HEALTH**<sup>®</sup>

# Các thành viên trong gia đình tự kiểm tra hàng ngày

## Các triệu chứng và yếu tố nguy cơ cần kiểm tra:

- Sốt (nhiệt độ từ 100 độ F trở lên)
- Khó thở
- Ho khan
- Đau họng
- Chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Các triệu chứng liên quan đến dạ dày như buồn nôn, nôn hoặc tiêu chảy
- Mất khứu giác hoặc vị giác
- Mất cân bằng như chóng mặt
- Đau cơ
- Mệt mỏi
- Ốn lạnh (đôi khi rùng mình)
- Đau đầu
- Trong 14 ngày vừa qua có tiếp xúc gần không an toàn với người nhiễm COVID-19



Các thành viên trong gia đình: ▶						
Thứ Hai						
Thứ Ba						
Thứ Tư						
Thứ Năm						
Thứ Sáu						
Thứ Bảy						
Chủ Nhật						
Thứ Hai						
Thứ Ba						
Thứ Tư						
Thứ Năm						
Thứ Sáu						
Thứ Bảy						
Chủ Nhật						
Thứ Hai						
Thứ Ba						
Thứ Tư						
Thứ Năm						
Thứ Sáu						
Thứ Bảy						
Chủ Nhật						
Thứ Hai						
Thứ Ba						
Thứ Tư						
Thứ Năm						
Thứ Sáu						

