

Bảo vệ người thân khỏi lây nhiễm Tại gia đình

4 + 1 điều cần lưu ý

Không mang
virus về nhà



Điều 1

Không để lây
virus cho người
thân



Điều 2

Khi ở trong xe
cũng phòng lây
nhiễm



Điều 3

Thực hiện đầy đủ
các biện pháp
phòng chống lây
nhiễm cơ bản



Điều 4

Rèn luyện sức khỏe
để phòng chống
corona



+ 1

Điều 1

Không mang virus về nhà

Cho đến nay, có các trường hợp lây nhiễm như

- Người thân, họ hàng tập trung ăn uống đông người, dẫn đến lây nhiễm trong gia đình.
- Dự tiệc Giáng sinh với bạn bè, sau đó về lây nhiễm cho các thành viên khác trong gia đình.

Cách phòng ngừa

- ✓ Ngoài các biện pháp phòng lây nhiễm khi ăn uống, **chỉ nên dùng bữa với người thân, người hay ở cùng.**



Điều 2

Không để lây virus cho người thân

Cho đến nay, có các trường hợp lây nhiễm như

- Mặc dù có những triệu chứng như cảm lạnh, v.v... nhưng vẫn ở cùng phòng với gia đình gây lây lan virus trong gia đình.
- Nói chuyện với người không thường gặp khi không đeo khẩu trang (như trong các bữa tiệc, v.v...) sau đó lây lan virus trong gia đình.



Cách phòng ngừa

- ✓ Dùng bữa vào **các giờ khác nhau**
- ✓ **Tách riêng** phòng
- ✓ **Đeo khẩu trang** khi sinh hoạt cùng phòng



Điều 3

Khi ở trong xe cũng phòng lây nhiễm

Cho đến nay, có các trường hợp lây nhiễm như

- Đi chơi cùng xe với nhiều bạn bè, từ đó lây lan virus trong gia đình.



Cách phòng ngừa

- ✓ **Thông gió xe đều đặn**
(Đặt điều hoà ở chế độ lấy không khí từ ngoài vào, mở cửa sổ xe)
- ✓ **Đeo khẩu trang khi ở trong xe**




Điều **4**

Áp dụng đầy đủ các biện pháp phòng chống lây nhiễm cơ bản

Cho đến nay, có các trường hợp lây nhiễm như

- Không áp dụng đầy đủ các biện pháp phòng chống lây nhiễm cơ bản trong gia đình.



- ✓ Rửa tay khi về nhà và trước khi ăn
 - ✓ Tuân thủ phép lịch sự khi ho
 - ✓ Không dùng chung khăn
 - ✓ Thông gió thường xuyên cho các phòng
 - ✓ Khử trùng cẩn thận các vị trí sử dụng chung
- 

Rèn luyện sức khỏe để phòng chống corona

+ 1

✓ Đảm bảo đủ dinh dưỡng và nghỉ ngơi



✓ Tập thể dục vừa phải



✓ Tránh bị stress, căng thẳng

