

HƯỚNG DẪN VỀ VI-RÚT CORONA CỦA TỔNG THỐNG DÀNH CHO HOA KỲ

# 30 NGÀY ĐỂ LÀM CHẬM SỰ LÂY LAN

Hãy lắng nghe và làm theo các hướng dẫn của **NHÀ CHỨC TRÁCH ĐỊA PHƯƠNG VÀ TIỂU BANG**.

**NẾU QUÝ VỊ CẢM THẤY MÌNH BỊ BỆNH**, hãy ở nhà. Không đi làm. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

**NẾU CON QUÝ VỊ BỊ BỆNH**, hãy để trẻ ở nhà. Đừng đưa trẻ tới trường học. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

**NẾU MỘT NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH QUÝ VỊ ĐÃ CÓ XÉT NGHIỆM DƯƠNG TÍNH** với vi-rút corona, toàn bộ gia đình hãy ở nhà. Đừng đi làm. Đừng đi học. Liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ y tế của quý vị.

**NẾU QUÝ VỊ LÀ NGƯỜI CAO TUỔI**, hãy ở nhà và giữ khoảng cách với người khác.

**NẾU QUÝ VỊ LÀ NGƯỜI CÓ BỆNH NỀN NGHIÊM TRỌNG**, có thể làm gia tăng nguy cơ nhiễm bệnh (ví dụ, bệnh làm suy yếu chức năng phổi hoặc tim hay làm suy giảm hệ miễn dịch của quý vị), hãy ở nhà và giữ khoảng cách với người khác.



Để tìm hiểu thêm thông tin, hãy truy cập trang web

**CORONAVIRUS.GOV**

# THỰC HIỆN BỐN PHẬN CỦA MÌNH ĐỂ LÀM CHẬM SỰ LÂY LAN VI-RÚT CORONA

Dù còn trẻ hay khỏe mạnh, quý vị vẫn có nguy cơ mắc bệnh và các hoạt động của quý vị có thể gia tăng nguy cơ cho người khác. Quan trọng là quý vị thực hiện bốn phận của mình để làm chậm sự lây lan vi-rút corona.

Làm việc hoặc tham gia học **TỪ NHÀ** bất cứ khi nào có thể.

**NẾU QUÝ VỊ LÀM VIỆC TRONG NGÀNH CƠ SỞ HẠ TẦNG THIẾT YẾU**, theo xác định của Bộ An Ninh Nội Địa, chẳng hạn như dịch vụ chăm sóc sức khỏe, cung ứng thực phẩm và dược phẩm, quý vị có trách nhiệm đặc biệt để duy trì lịch trình làm việc bình thường của mình. Quý vị và chủ doanh nghiệp nên tuân thủ hướng dẫn của CDC để bảo vệ sức khỏe của quý vị tại nơi làm việc.

**TRÁNH CÁC BUỔI TỤ HỢP TẬP THỂ** thành các nhóm trên 10 người.

Tránh ăn uống tại các quán bar, nhà hàng và các khu ẩm thực — **SỬ DỤNG CÁC LỰA CHỌN GIAO HÀNG, MUA HÀNG ĐƯA ĐI HOẶC CƠ SỞ PHỤC VỤ BÁN HÀNG CHO LÁI XE QUA.**

**TRÁNH DU LỊCH THEO Ý MUỐN**, các chuyến mua sắm và các cuộc gặp gỡ giao tiếp xã hội.

**KHÔNG TỐI THĂM** các viện dưỡng lão hay cơ sở dành cho người hưu trí hoặc các cơ sở chăm sóc dài hạn trừ khi là để cung cấp trợ giúp tối quan trọng.

**THỰC HÀNH VỆ SINH TỐT:**

- Rửa tay, đặc biệt là sau khi chạm vào bất cứ vật dụng hoặc bề mặt nào thường xuyên sử dụng.
- Tránh chạm vào mặt.
- Hắt hơi hoặc ho vào khăn giấy hoặc bên trong khuỷu tay của quý vị.
- Khử trùng các bề mặt và vật dụng thường xuyên sử dụng càng nhiều càng tốt.

**CORONAVIRUS.GOV**

Hoạt động trường học có thể đẩy nhanh việc lây lan vi-rút corona. Các thống đốc tiểu bang có bằng chứng cho thấy xảy ra hiện tượng lây truyền cộng đồng sẽ đóng cửa các trường học tại khu vực bị ảnh hưởng và các khu vực xung quanh. Các thống đốc sẽ đóng cửa trường học tại các cộng đồng ở gần khu vực có tình trạng lây truyền cộng đồng, ngay cả khi các khu vực đó ở các tiểu bang lân cận. Ngoài ra các quan chức địa phương và tiểu bang nên đóng cửa các trường học ở nơi đã xác định có ca nhiễm vi-rút corona trong cộng đồng dân cư liên quan tới trường học đó. Các tiểu bang và địa phương đóng cửa trường học cần giải quyết nhu cầu trông trẻ cho lực lượng ứng phó nòng cốt cũng như nhu cầu dinh dưỡng của trẻ em.

Người cao tuổi là đối tượng đặc biệt có nguy cơ cao khi nhiễm vi-rút corona. Tất cả các tiểu bang phải tuân thủ hướng dẫn của Liên Bang và tạm dừng mọi chuyến thăm viếng xã hội tới viện dưỡng lão, cơ sở chăm sóc người hưu trí hoặc cơ sở chăm sóc dài hạn.

Tại các tiểu bang có bằng chứng cho thấy xảy ra hiện tượng lây truyền cộng đồng, sẽ đóng cửa các quán bar, nhà hàng, khu ẩm thực, phòng tập thể dục và các địa điểm trong nhà và ngoài trời thường có đông người tụ tập.