

# THÓI QUEN LÀNH MẠNH

BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ  
NGƯỜI KHÁC

COVID-19 không chỉ là vấn đề của năm 2020. Trong năm mới, điều quan trọng là mọi người ở Hạt Harris cần hình thành những thói quen lành mạnh mới để giúp làm chậm sự lây lan của virus.



## KIỂM TRA NHIỄM BỆNH BẰNG XÉT NGHIỆM PCR.

- Xét nghiệm là biện pháp đáng tin cậy duy nhất để xác định liệu quý vị có bị nhiễm COVID-19 hay không, vì cứ 4 người thì có 1 người không biểu hiện triệu chứng.
- Xét nghiệm virus sẽ cho quý vị biết hiện tại quý vị có bị nhiễm bệnh hay không. Xét nghiệm kháng thể sẽ cho quý vị biết liệu trước đây quý vị có từng bị nhiễm bệnh hay không.
- Hãy làm xét nghiệm nếu quý vị biểu hiện các triệu chứng của COVID-19, có tiếp xúc gần với người được xác nhận bị nhiễm virus, có đi lại hoặc tham gia tụ tập nhóm đông người, hoặc đã tiếp xúc với các cuộc tụ tập đông người trong nhà.
- Nếu quý vị cảm thấy bị bệnh, hãy ở nhà và tránh xa những người khác.
- Sau khi được xét nghiệm, hãy tự cách ly tại nhà cho đến khi quý vị nhận được kết quả xét nghiệm và làm theo những lời khuyên của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc chuyên gia y tế công cộng.
- Sở Y tế Công cộng Hạt Harris triển khai chương trình xét nghiệm miễn phí cho tất cả mọi người, bất kể tuổi tác, phạm vi bảo hiểm hay tình trạng nhập cư. Truy cập [StaySmartDoYourPart.com](https://staysmartdoyourpart.com) để biết chi tiết và tìm địa điểm.

STAY

SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

[staysmartdoyourpart.com](https://staysmartdoyourpart.com)



## HÃY TRÌ HOÃN VIỆC ĐI LẠI, VÌ ĐI LẠI SẼ LÀM GIA TĂNG NGUY CƠ LÂY NHIỄM COVID-19.

- Làm xét nghiệm trước khi đi lại.
- Một số lựa chọn đi lại, như hình thức di chuyển và nơi lưu trú, có thể làm tăng nguy cơ bị nhiễm COVID-19. Nguy cơ bị nhiễm bệnh sẽ cao hơn nếu quý vị tiếp xúc gần với người khác hoặc sử dụng các tiện ích công cộng dùng chung (như nhà vệ sinh).
- COVID-19 đang lây lan khắp Hoa Kỳ và nhiều điểm đến quốc tế. Càng có nhiều trường hợp nhiễm bệnh trong cộng đồng hoặc tại điểm đến, quý vị càng có nhiều khả năng bị nhiễm bệnh và làm lây lan COVID-19 trên suốt quãng đường đi lại.
- Hãy kiểm tra các yêu cầu và giới hạn đi lại của tiểu bang và địa phương trước khi đi.
- Trước khi đi, hãy tìm hiểu về những hoạt động đi lại có ít rủi ro hơn để bảo vệ bản thân và người khác. Xin hãy ghi nhớ, việc đi từ nơi này đến nơi khác chỉ là một phần của rủi ro khi đi lại. Các hoạt động của quý vị cũng như những người mà quý vị đã tiếp xúc vào trước, trong và sau chuyến đi đều có khả năng làm tăng nguy cơ nhiễm bệnh của quý vị.

STAY

SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

[staysmartdoyourpart.com](https://staysmartdoyourpart.com)



## HÃY ĐEO KHẨU TRANG CHE CẢ MŨI VÀ MIỆNG ĐỂ GIÚP BẢO VỆ CHO BẢN THÂN VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC.

- Khẩu trang mang lại một chút phòng vệ cũng như giúp bảo vệ cho những người xung quanh nếu quý vị vô tình bị nhiễm COVID-19.
- Hãy chọn khẩu trang có hai hoặc nhiều lớp vải thoáng khí, có thể giặt được, ôm sát vào hai bên mặt.
- Hãy đeo khẩu trang ở những nơi công cộng khi xung quanh là những người không sống trong hộ gia đình của quý vị, đặc biệt tại những nơi khó duy trì khoảng cách 6 feet.
- Không chạm vào khẩu trang, nếu vô tình chạm phải, hãy rửa tay hoặc sử dụng dung dịch rửa tay khô để khử trùng.

STAY

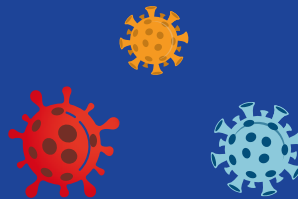
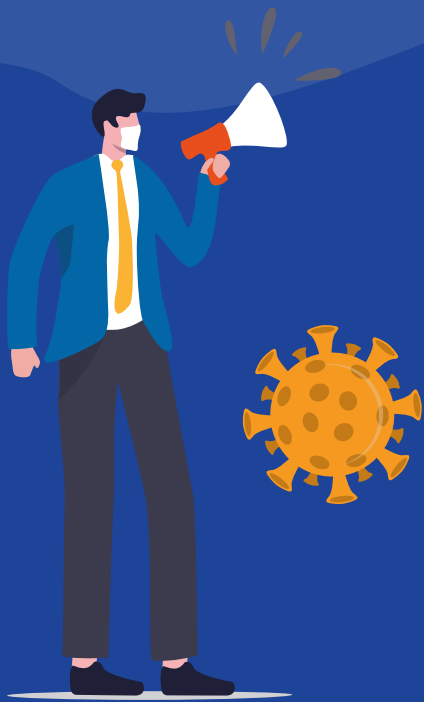
SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

[staysmartdoyourpart.com](https://staysmartdoyourpart.com)



## DUY TRÌ KHOẢNG CÁCH 6 FEET VÀ TRÁNH TỤ TẬP ĐÁM ĐÔNG.

- Dù trong nhà hay ngoài trời, quý vị đều có khả năng bị nhiễm hoặc làm lây lan COVID-19 nếu quý vị tiếp xúc gần với người khác từ 15 phút trở lên trong khoảng thời gian 24 giờ.
- Càng tiếp xúc với nhiều người, quý vị càng có nhiều khả năng bị nhiễm COVID-19.
- Tránh những không gian trong nhà có đông người nhiều nhất có thể, đặc biệt là những không gian có khả năng thông gió kém.
- Xin ghi nhớ, những người không có triệu chứng hoặc có kết quả xét nghiệm âm tính gần đây vẫn có thể lây lan COVID-19 cho người khác.



STAY

SMART.

DO

YOUR PART.

TOGETHER AGAINST COVID-19

[staysmartdoyourpart.com](https://staysmartdoyourpart.com)

CÓ CÂU HỎI?

**GOI  
(832) 927-7575**

08:00 – 17:00, THỨ 2 – 7

Sở Y tế Công cộng Hạt Harris có đường dây nóng COVID-19 miễn phí, tại đây quý vị có thể cập nhật những thông tin chính thức về xét nghiệm, triệu chứng và tài nguyên y tế công cộng. Hãy gọi cho chúng tôi để có được câu trả lời mà quý vị tin tưởng!



## RỬA TAY THƯỜNG XUYÊN.

- Thường xuyên rửa tay bằng nước và xà phòng trong ít nhất 20 giây, đặc biệt khi quý vị ở nơi công cộng, sau khi xì mũi, ho hoặc hắt hơi và trước khi ăn.
- Đảm bảo làm khô tay hoàn toàn bằng khăn sạch hoặc làm khô bằng không khí.
- Nếu không có sẵn nước và xà phòng, hãy sử dụng dung dịch rửa tay khô có hàm lượng cồn tối thiểu 60%.
- Trám chạm vào khẩu trang, mắt, mũi và miệng.

STAY

**SMART.**

DO

**YOUR PART.**

TOGETHER AGAINST COVID-19

Harris County  
**Public Health**  
Building a Healthy Community

[staysmartdoyourpart.com](https://staysmartdoyourpart.com)