

**Hãy cập nhật  
sự bùng phát  
của corona virus  
theo các nguồn  
tin từ CDC and  
WHO-World  
Health  
Organization.**

**Follow us!**

Twitter:  
@LouMetroHealth

Facebook:  
@LouPublicHealth



## COVID-19: Hướng Dẫn Để Bạn Tự Chăm Sóc Tại Nhà

Mười việc bạn có thể làm để chăm sóc sức khỏe tại nhà nếu bạn đã được xác định hoặc có thể bị nhiễm COVID-19.

1. Hãy ở nhà, tránh xa các nơi công cộng. Nếu bạn cần phải ra ngoài, tránh sử dụng các phương tiện giao thông công cộng, đi chung xe với người khác hoặc taxi càng nhiều càng tốt.
2. Hãy theo dõi kỹ các triệu chứng. Nếu nó trở nặng gọi bác sĩ ngay lập tức.
3. Hãy nghỉ ngơi, uống nhiều nước, uống Tylenol để giảm sốt.
4. Hãy che miệng khi ho hoặc nháy mũi.
5. Rửa tay thường xuyên với xà bông và nước ít nhất 20 giây hoặc làm sạch với chất tẩy khô có chứa ít nhất 60% cồn.
6. Hãy ở một phòng riêng và tránh xa các người khác càng nhiều càng tốt. Bạn cũng nên dùng phòng tắm riêng nếu được. Nếu bạn ở gần người khác trong nhà hoặc ngoài nhà, nên dùng vải che mặt/khẩu trang.
7. Tránh chia sẻ vật dụng cá nhân với người khác, như đĩa chén, khăn và giường.
8. Lau chùi các bề mặt thường hay đụng chạm, như mặt quầy, mặt bàn và tay nắm cửa. Dùng các loại chất tẩy gia dụng để lau chùi theo hướng dẫn của nó.
9. Hoãn các cuộc hẹn y tế không cần thiết. Nếu bạn có cuộc hẹn y tế quan trọng mà không thể thực hiện trực tuyến được, hãy gọi trước cho nhân viên và báo cho họ biết là bạn đã nhiễm hoặc có thể nhiễm COVID-19.
10. Khẩn cấp y tế hãy gọi 911 và báo cho nhân viên điều động biết là bạn đã nhiễm hoặc có thể nhiễm COVID-19.

\*Nếu bạn đã được xét nghiệm COVID-19 và đang chờ kết quả, hãy cách ly và chờ sự hướng dẫn của nhân viên y tế. Vui lòng tham khảo ý kiến của nhân viên y tế để biết khi nào bạn có thể ngừng tự kiểm dịch hoặc tự cách ly.

**Nếu có câu hỏi nào về sự chăm sóc của bạn, vui lòng liên lạc bác sĩ của bạn.**

**Kentucky COVID-19 Hotline 1-800-722-5725**  
Thông tin thêm: [kycovid19.ky.gov](https://kycovid19.ky.gov) | [www.louisvilleky.gov/covid19](https://www.louisvilleky.gov/covid19)