

Cách ly xã hội

Bạn có thể làm những gì

Mọi người nên thực hiện cách ly xã hội ngay bây giờ.

Cách ly xã hội có nghĩa là tránh xa người khác càng nhiều càng tốt. Cách ly xã hội rất quan trọng vì nó làm chậm sự lây lan của COVID-19. Tránh xa đám đông để bảo vệ bạn và gia đình.

Cố gắng tránh xa người khác ít nhất 6 bước chân. Bạn không nên ở cùng nhóm hơn 10 người. Ở nhà càng nhiều càng tốt. Với rất ít ngoại lệ, hủy bỏ tất cả các cuộc họp mặt.

Nếu bạn cần đi đâu đó hoặc ở xung quanh các nhóm người, hãy rửa tay bằng xà phòng và nước càng sớm càng tốt. Nếu xà phòng và nước không có sẵn, bạn có thể sử dụng chất khử trùng tay.

Nếu bạn trên 60 tuổi hoặc có các vấn đề sức khỏe, hãy ở nhà và tránh xa những người khác.

Giữ bình tĩnh, sống tử tế, và giữ liên lạc

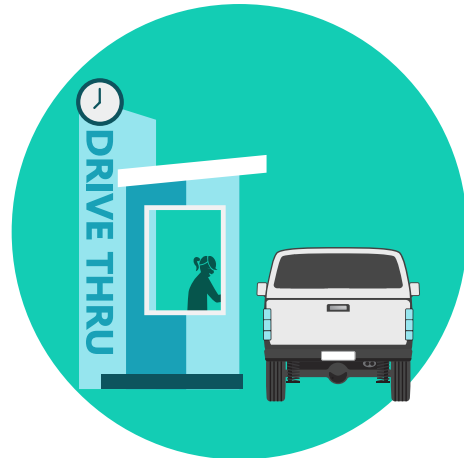


Bạn có thể ra ngoài.

Đi dạo, đạp xe, và ra ngoài với gia đình. Không tập hợp thành nhóm tại công viên hoặc nơi công cộng.

Bạn có thể ăn thức ăn ở các nhà hàng.

Đặt mua mang về, nhận hàng ở lề đường và drive-thru. Bạn chỉ không thể ăn ở trong nhà hàng vào thời điểm này.





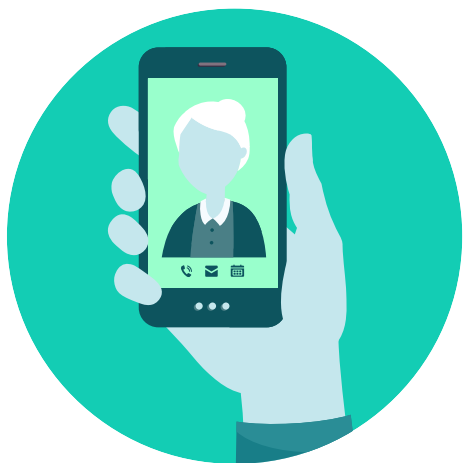
Hãy cẩn thận với những gì bạn chạm vào.

Cố gắng tránh xa người khác 6 bước chân. Cố gắng không sử dụng tiền mặt để thanh toán. Sử dụng thẻ tín dụng hoặc thanh toán trực tuyến. Rửa tay sau khi chạm vào những thứ mà người khác chạm vào.

Mẹo khi mua sắm tạp hoá:

Đi mua sắm hàng tạp hóa vào những thời điểm có ít người trong cửa hàng. Hãy cố gắng đi một mình. Rửa tay bằng xà phòng và nước càng sớm càng tốt. Đặt hàng trực tuyến và dùng dịch vụ giao hàng hoặc đến lấy.

Không chạm vào mặt, mắt, mũi hoặc miệng khi bạn ở trong cửa hàng. Cố gắng không đưa con cái hoặc các thành viên lớn tuổi trong gia đình đến cửa hàng tạp hóa.



Giữ an toàn cho người già:

Làm và gửi các gói hàng chăm sóc cho những người thân yêu. Luôn giữ kiên lạc với các cuộc gọi hàng ngày, trò chuyện video và email. Giúp đỡ những người lớn tuổi thân yêu của bạn bằng cách đi mua sắm hàng tạp hóa cho họ hoặc giúp chuyển hàng tạp hóa đến nhà cho họ.

Không mang theo trẻ em hoặc bất cứ ai bị bệnh đến gần những người trên 60 tuổi vì điều đó khiến họ có nguy cơ mắc bệnh nặng.