

10 biện pháp giúp giảm **80%** việc tiếp xúc với người khác

Trong tình trạng tuyên bố khẩn cấp hiện nay, ai cũng có thể bị nhiễm và trở thành nguồn lây nhiễm virus Corona chủng mới. Chúng ta hãy cùng điều chỉnh lại sinh hoạt hàng ngày để bảo vệ tính mạng của chính mình và của những người xung quanh khỏi bệnh truyền nhiễm Corona.

1 Nên gọi điện hỏi thăm bằng video thay vì về quê



2 Nên đi siêu thị 1 người hoặc đi với ít người nhất có thể vào lúc vắng người



3 Nên chạy bộ 1 mình hoặc với ít người nhất có thể, chọn địa điểm và thời gian lúc vắng người



4 Nên mua sắm qua internet



5 Nên nhậu nhẹt, gặp gỡ mọi người qua internet



6 Nên khám bệnh qua internet

Nếu phải khám định kỳ thì nên kéo dài thời gian tái khám



7 Nên tập yoga hoặc tập thể dục tại nhà bằng video



8 Nên mua đồ ăn về nhà hoặc dùng dịch vụ giao hàng tận nhà



9 Nên làm việc tại nhà

Ngoại trừ các công việc chăm sóc y tế, cung cấp cơ sở hạ tầng (điện, nước, điện thoại, xây dựng...) vận chuyển giao hàng.



10 Nên đeo khẩu trang khi nói chuyện



Tránh xa 3 nơi tập trung đông người sau đây:

1. Nơi lưu thông không khí kém
2. Nơi tập trung đông người
3. Nơi mọi người nói chuyện ở cự ly gần

Thường xuyên rửa tay, che miệng khi ho, lưu thông không khí, quản lý sức khỏe cá nhân cũng là cách quan trọng để tránh virus Corona.