

## 1) Các biện pháp cơ bản giúp kiểm soát lây nhiễm cho mỗi cá nhân

### Kiểm soát tình trạng lây nhiễm trong cuộc sống hàng ngày

- **Đeo khẩu trang khi đi ra ngoài.** Nếu bạn và gia đình muốn ra ngoài, **hãy chọn khu vực ngoài trời**, hạn chế các khu vực trong nhà.
- Giữ khoảng cách **2m giữa mọi người (ít nhất 1m).**
- Khi nói chuyện, **tránh tiếp xúc trực tiếp càng nhiều càng tốt.**
- Khi về nhà, **hãy rửa tay và mặt trước.** Đi tắm, thay quần áo càng sớm càng tốt.
- **Rửa tay bằng nước và xà phòng trong khoảng 30 giây** (Bạn cũng có thể sử dụng chất khử trùng tay).

※ Bạn cần chú ý kiểm soát tình trạng lây nhiễm chặt chẽ hơn khi tiếp xúc với người già và những người có nguy cơ cao bị bệnh nặng, chẳng hạn như những người mắc các bệnh mãn tính.

### Các biện pháp kiểm soát lây nhiễm khi đi lại

- Hạn chế di chuyển từ nơi có đông người hoặc di chuyển đến nơi có đông người.
- Hạn chế về nhà hoặc đi du lịch, trừ trường hợp không thể tránh khỏi như đi công tác.
- Trong trường hợp bạn có các triệu chứng khởi phát của bệnh, hãy ghi lại các nơi bạn đã đi và những người bạn đã tiếp xúc. Hãy bật định vị điện thoại của bạn.
- Hãy chú ý đến tình trạng nhiễm trùng của cơ thể nếu có.

## 2) Các hoạt động cơ bản cho cuộc sống hàng ngày

- Thường xuyên rửa tay và khử trùng tay
- Hãy chú ý ho "đúng cách"
- Hãy thông gió thường xuyên nơi ở
- Giữ khoảng cách tối thiểu
- Hạn chế tối đa 3 yếu tố (kín, đông người và gần)
- Hãy kiểm tra nhiệt độ cơ thể của bạn và gia đình mỗi buổi sáng. Nếu bạn bị cảm hoặc sốt, hãy dùng thuốc và điều trị tại nhà
- Đeo khẩu trang khi bạn ở trong nhà hoặc nói chuyện, ngay cả khi bạn không có triệu chứng của bệnh



Hạn chế  
ra ngoài



Tránh nơi  
đông đúc



Tránh tiếp xúc  
ở cự ly gần



Tránh nơi  
bít bùng



Chú ý  
thông khí



Hãy ho  
đúng cách



Rửa tay

### 3) Các ví dụ cho từng tình huống trong đời sống hằng ngày

#### **Mua sắm**

- Sử dụng đơn đặt hàng
- Tại thời điểm có 1 hoặc ít người tại khu vực mua sắm
- Sử dụng thanh toán điện tử
- Hãy dự trù kế hoạch mua sắm trước và hoàn thành việc mua sắm nhanh chóng
- Không tiếp xúc với các vật mẫu trưng bày
- Chú ý giữ khoảng cách trước và sau tại quầy thanh toán

#### **Giải trí, thể dục thể thao**

- Chọn thời gian và địa điểm phù hợp khi đến công viên
- Xem video hướng dẫn tập yoga và thể hình tại nhà
- Đi bộ theo nhóm với số lượng ít người
- Đi bộ ngược chiều với nhau nên giữ khoảng cách nhất định
- ưu tiên sử dụng các biện pháp đăng ký trực tuyến, online
- Không nên sử dụng phòng có không gian nhỏ hẹp trong thời gian dài
- Giữ khoảng cách hoặc sử dụng trực tuyến khi ca hát hoặc tiếp xúc nói chuyện

#### **Sử dụng phương tiện công cộng**

- Hạn chế nói chuyện
- Hạn chế sử dụng trong giờ cao điểm
- Đi bộ hoặc đi xe đạp

#### **Ăn uống**

- Mua đồ ăn về hoặc sử dụng dịch vụ giao đồ ăn
- Hãy tận dụng không gian ngoài trời
- Tránh để đồ ăn vào chung đĩa lớn, mà nên chia nhỏ ra từng đĩa cho riêng từng người
- Ngồi cạnh nhau thay vì ngồi đối diện nhau
- Hãy tập trung vào việc nấu ăn và nói chuyện với mức độ vừa phải
- Không dùng chung ly uống với người khác

#### **Các dịp lễ hoặc hội họp**

- Hạn chế ăn chung cùng lúc với nhiều người
- Không tham dự sự kiện nếu bạn đang cảm hoặc sốt

### 4) Phong cách làm việc mới

- Làm việc từ xa và luân chuyển ca trực
- Đi làm theo giờ lệch nhau
- Sắp xếp phòng làm việc rộng rãi, thông thoáng
- Hợp trực tuyến
- Trao đổi danh thiếp trực tuyến
- Sử dụng khẩu trang và chú ý thông gió khi gặp nhau trực tiếp