

## THỰC HIỆN PHẦN VIỆC CỦA QUÝ VỊ. GÓP PHẦN LÀM CHẬM SỰ LÂY LAN CỦA COVID-19.

Tất cả chúng ta đều đóng vai trò quan trọng giúp làm chậm sự lây lan của vi-rút corona trong cộng đồng & **bảo vệ người cao tuổi**. Đây là những việc quý vị có thể làm:

### Ở NHÀ

- COVID-19 ở khắp mọi nơi trong cộng đồng của chúng ta và mọi khu vực tại Loudoun đều có nguy cơ.
- Tuân thủ Lệnh Ở Nhà toàn tiểu bang Virginia.
- Quý vị có thể rời khỏi nhà để đi khám bác sĩ, đi làm, chăm sóc cho người khác và động vật, tập thể dục tại một khoảng cách an toàn với người khác, và lấy đồ tạp hóa và thuốc theo toa hoặc các đồ sinh hoạt thiết yếu khác.
- Không tụ tập nhóm từ 10 người trở lên.
- Không sử dụng sân chơi hay sân thể thao.



### BẢO VỆ BẢN THÂN VÀ GIA ĐÌNH

- Thực hiện các biện pháp phòng ngừa để bảo vệ người cao tuổi và những người có bệnh nền, cả tại nhà quý vị và cộng đồng.
- Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Chỉ sử dụng dung dịch khử trùng tay có cồn nếu không có xà phòng và nước.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng.
- Che miệng và mũi bằng khăn giấy hoặc khuỷu tay áo (không phải bàn tay) khi ho hay hắt hơi.
- Vệ sinh và khử trùng các đồ vật và bề mặt thường xuyên chạm vào.
- Tránh tiếp xúc với người ốm.



### DUY TRÌ KHOẢNG CÁCH VẬT LÝ AN TOÀN

- Nếu quý vị phải đến một địa điểm công cộng, luôn duy trì khoảng cách 6 feet cách xa những người khác và đeo khẩu trang vải che mũi và miệng.



Giữ khoảng cách 6 feet



Đeo Khẩu Trang Vải Che Mặt

### NẾU QUÝ VỊ BỊ ỐM

- Nếu quý vị bị sốt hoặc có các triệu chứng như ho hay khó thở, hãy gọi cho bác sĩ của quý vị hoặc trung tâm chăm sóc khẩn cấp để thảo luận.
- Những người cao tuổi và những người ở bất kỳ độ tuổi nào có bệnh nền nghiêm trọng có thể có nguy cơ cao bị biến chứng nghiêm trọng. Tìm kiếm chăm sóc sớm.
- Ở nhà và tránh tiếp xúc với người khác; sử dụng phòng ngủ và phòng tắm riêng nếu có thể.
- Giám sát sức khỏe của quý vị. Gọi 911 nếu quý vị bị khó thở, đau hoặc tức ngực, lú lẫn hay môi hoặc mặt tái xanh.
- Không rời khỏi nhà cho đến khi đã qua 72 giờ không bị sốt mà không cần dùng thuốc, và ít nhất 7 ngày kể từ khi triệu chứng đầu tiên xuất hiện.
- Thông báo cho tất cả những người ở trong phạm vi 6 feet nhiều hơn vài phút trong thời gian quý vị bị ốm, bao gồm 48 giờ TRƯỚC KHI quý vị xuất hiện các triệu chứng. Khuyến khích họ ở nhà 14 ngày.



HO



SỐT



KHÓ THỞ

### LUÔN CẬP NHẬT THÔNG TIN

- Tìm tất cả thông tin của quận về vi-rút corona tại Loudoun và các nguồn lực tại [loudoun.gov/coronavirus](https://loudoun.gov/coronavirus).
- Gửi tin nhắn LCCOVID19 đến 888777 để nhận được cảnh báo bằng tin nhắn từ Quận Loudoun về COVID-19.

### TIẾP CẬN CÁC DỊCH VỤ CỦA QUẬN

- Quý vị cần trợ giúp hay biết người cao tuổi cần trợ giúp đồ ăn, nhà ở, phúc lợi hay các hỗ trợ khác? Hãy gọi cho chúng tôi theo số 703-777-0420.
- Nhận thông tin về cách tiếp cận các dịch vụ của quận trực tuyến và qua điện thoại tại: [loudoun.gov/onlineservices](https://loudoun.gov/onlineservices).



### LIÊN HỆ VỚI CHÚNG TÔI

- Gửi email đến Sở Y Tế tại [health@loudoun.gov](mailto:health@loudoun.gov).
- Gọi đến đường dây thông tin theo số 703-737-8300.

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập

[loudoun.gov/coronavirus](https://loudoun.gov/coronavirus)