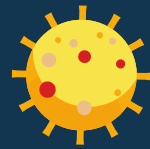




# COVID-19



Bảo vệ bạn và những người thân yêu

Giúp ngăn chặn sự lây lan các bệnh hô hấp như COVID-19

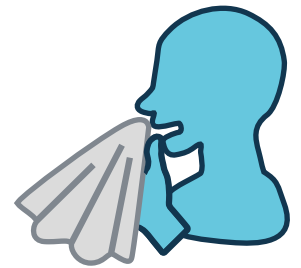
## + RỬA TAY CỦA BẠN

Thường xuyên rửa tay của bạn bằng xà phòng và nước ấm.



## + CHE MIỆNG KHI HO HOẶC HẮT HƠI

Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng tay áo hoặc khăn giấy. Bỏ khăn giấy và rửa tay bạn sau đó.



## + KHÔNG SỜ CHẠM

Tránh sờ chạm mắt, mũi hoặc miệng, đặc biệt là tay chưa rửa.



## + GIỮ KHOẢNG CÁCH

Tránh tiếp xúc gần với người đang bệnh.



## + Ở NHÀ

Nếu bạn gặp phải các triệu chứng về hô hấp như ho hoặc sốt, hãy ở nhà.



## + NHẬN TRỢ GIÚP

Nếu bạn gặp phải các triệu chứng của COVID-19 (ho, sốt, khó thở), hãy gọi cho nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc sở y tế địa phương trước khi tìm kiếm sự chăm sóc.



## THÔNG TIN THÊM

Theo dõi tin tức của Sở Y Tế Công Cộng bang California:  
@capublichealth và [www.cdph.ca.gov/covid19](http://www.cdph.ca.gov/covid19)

