

Vi rút corona

HƯỚNG DẪN CÁCH GIẢM PHƠI NHIỄM

COVID-19



Ở Nhà

- Cách tốt nhất để tự phòng ngừa vi rút corona là tránh phơi nhiễm với nó.
- Hãy ở nhà ngoại trừ những trường hợp thật cần thiết (như bác sĩ, cửa hàng tạp hóa, hiệu thuốc).

Rửa tay

- Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây.
- Nếu không có sẵn xà phòng và nước, hãy sử dụng nước rửa tay chứa cồn.



Tránh tiếp xúc

- Tránh tiếp xúc gần với mọi người - giữ khoảng cách foot (khoảng 2m).
- Tránh đám đông hơn 10 người.
- Tránh chạm vào mắt, mũi và miệng bằng tay chưa rửa sạch.
- Tránh tiếp xúc gần với người bị bệnh.

Vệ sinh & khử trùng

- Thường xuyên vệ sinh và khử trùng các vật dụng và bề mặt chạm vào.



Che chắn

- Đeo khẩu trang bảo vệ.
- Che miệng khi ho và hắt hơi bằng khăn giấy hoặc tay áo.

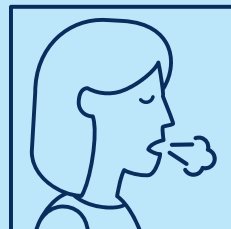
Nhận biết các triệu chứng



Ho khan



Sốt



Khó thở



Đau đầu



Hầu hết mọi người đều bị bệnh nhẹ và có thể phục hồi tại nhà. Nếu quý vị có dấu hiệu cảnh báo khẩn cấp (bao gồm khó thở), hãy đi khám ngay. Hãy gọi điện trước cho bác sĩ trước khi thăm khám.

Vi rút corona

THÔNG TIN CẬP NHẬT TỪ THỊ TRƯỞNG



Kính gửi cư dân Arlington,



Cảm ơn quý vị đã góp phần vào việc giảm tốc độ lây lan vi rút corona. Các biện pháp mà tất cả chúng ta đang thực hiện bằng cách ở nhà và tự cách ly là rất khó khăn. Đại dịch đang gây thiệt hại cho các gia đình, doanh nghiệp, trường học và nhà hàng địa phương của chúng ta. Nhưng các chuyên gia y tế đều

nhất trí rằng: đó là cách tốt nhất để ngăn chặn sự lây lan của vi rút và đưa chúng ta trở lại quỹ đạo phục hồi.

Arlington là một cộng đồng tốt bụng, giàu lòng nhân ái và chúng ta có thể chung tay giúp đỡ lẫn nhau trong những thời điểm khó khăn này:

- Quan tâm đến sự an toàn của người thân và những người dễ bị tổn thương hơn trong cộng đồng của chúng ta
- Đi ra ngoài và tận hưởng niềm vui tại các công viên hoặc tận dụng mọi nguồn tin chương trình trực tuyến mà Thành phố chúng ta đang cung cấp
- Dành thời gian để gắn kết thêm với gia đình
- Hỗ trợ các doanh nghiệp nhỏ của chúng ta bằng cách đặt hàng trực tuyến và nhận bữa tối qua dịch vụ giao hàng hoặc mang đi.
- Luôn cập nhật thông tin bằng cách theo dõi về Thành phố trên các trang mạng xã hội và trang web

Hãy nhớ rằng Arlington là một cộng đồng kiên cường. Chúng ta sẽ thoát khỏi đại dịch này và sẽ mạnh mẽ hơn vì nó. Hiện tại chúng ta có thể đang giữ khoảng cách với nhau, nhưng điều đó chỉ giúp chúng ta xích lại gần nhau hơn như một cộng đồng. Tôi tự hào là thị trưởng của quý vị và muốn quý vị biết rằng tôi nhìn thấy được những ngày tươi sáng hơn ở phía trước.

Trân trọng,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jeff Williams'.

Jeff Williams, Thị trưởng Arlington



Thành phố Arlington
101 W. Abram Street
Arlington, TX, 76010

www.arlingtontx.gov/coronavirus



@CityOfArlington



@MyArlingtonTV



MyArlingtonTX.com

Trung tâm Hành động Arlington
(817)459-6777

Quận Tarrant
Đường dây nóng 24/7 hỗ trợ về vi
rút corona
817-248-6299

Để xem bản dịch tiếng Anh và tiếng Tây Ban Nha,
hãy truy cập:

www.arlingtontx.gov/coronavirus/prevention