



Vietnamese

Chung tay phòng ngừa bệnh dịch lây lan

Hành động mỗi ngày để phòng ngừa sự lây lan của những virus bệnh hô hấp như cảm lạnh và cúm:

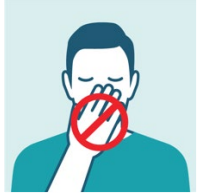


Rửa tay thường xuyên bằng xà phòng và nước ít nhất 20 giây – đặc biệt là sau khi sử dụng nhà vệ sinh hay hỉ mũi, cũng như trước khi ăn.

Nếu không có xà phòng và nước, hãy dùng dung dịch rửa tay có cồn với nồng độ cồn tối thiểu 60%.



Che miệng khi ho hoặc hắt hơi bằng khuỷu tay hoặc khăn giấy.



Không dùng tay chưa rửa chạm vào mắt, mũi hoặc miệng.



Tránh xa những người bị bệnh.



Ở nhà khi bạn bị bệnh.



Vệ sinh, khử trùng định kỳ các đồ vật và bề mặt.