

CHĂM DỨT

SỰ LAY LAN Stop the Spread (Vietnamese)

Ở Nhà. Giữ An Toàn. Cứu Sinh Mạng.

Tất cả chúng ta cần tuân theo lệnh **Ở Nhà, Giữ An Toàn** của Thống Đốc để làm giảm tốc độ lây lan của COVID-19. Chỉ rời khỏi nhà khi có những việc thiết yếu (như đi mua đồ tạp hóa hay thuốc men). Giữ khoảng cách 6 feet với người khác khi quý vị ở bên ngoài. Rửa tay kỹ và thường xuyên trong 20 giây. Tránh tụ họp xã hội. Nếu quý vị có các triệu chứng, hãy gọi điện cho bác sĩ của quý vị và tìm kiếm chăm sóc y tế. Đừng đợi. Chúng tôi đề nghị quý vị hỗ trợ thực hiện các bước sau đây để bảo vệ sức khỏe của mọi người.

COVID-19 CÁC NGUỒN LỢC

- ✓ Food Gatherers có danh sách cập nhật các địa điểm bếp thực phẩm.
foodgatherers.org
- ✓ Nếu quý vị gặp khó khăn về mặt cảm xúc, hãy kết nối với Community Mental Health Quận Washtenaw qua điện thoại theo số 734-544-3050 hay nhắn tin SHARE đến Đường Dây Nhắn Tin Khủng Hoảng tới số 741741.
- ✓ Các nhà cung cấp dịch vụ internet đang cung cấp nhiều chương trình miễn phí hay giảm phí cho các khách hàng hoặc hộ gia đình có thu nhập thấp có học sinh, sinh viên bị ảnh hưởng bởi COVID-19.
- ✓ Nếu quý vị mất bảo hiểm y tế của chủ lao động, quý vị hội đủ điều kiện tham gia Giai Đoạn Ghi Danh Đặc Biệt trên Thị Trường Bảo Hiểm. Hãy liên lạc với WHP theo số 734-544-3030 hay
whp@washtenaw.org
- ✓ Quý vị có thể nộp đơn xin nhận trợ cấp thất nghiệp mới bằng cách truy cập michigan.gov/UIA
- ✓ Duy trì liên lạc với bạn bè và gia đình
 - ✓ Facetime/Google Hangout
 - ✓ Zoom/Skype/Điện Thoại/Tin Nhắn
 - ✓ Bữa Tiệc Netflix

CÁC GỢI Ý PHÒNG NGỪA COVID-19



Ở NHÀ, GIỮ AN TOÀN

Chỉ rời khỏi nhà khi cần thực phẩm hay thuốc men. Giữ khoảng cách 6 ft với người khác.



TRÁNH ĐI LẠI

Hủy bỏ mọi chuyến đi không cần thiết và các hoạt động thăm hỏi xã hội.



RỬA TAY

Rửa tay thường xuyên với xà phòng và nước trong ít nhất 20 giây. Nếu không có xà phòng và nước, hãy sử dụng nước sát khuẩn tay có ít nhất 60% cồn.



KHỬ TRÙNG CÁC BỀ MẶT

Vì-rút corona có thể tồn tại trên các bề mặt trong vài giờ. Lau sạch điện thoại, tay nắm cửa, bàn, lan can hay mọi bề mặt thường xuyên chạm vào.



ĐEO KHẨU TRANG

Nếu quý vị phải ra ngoài, quý vị có thể đeo đồ che được miệng và mũi. Khẩu trang bảo vệ bản thân quý vị và những người khác. Hãy dành khẩu trang N95 và khẩu trang phẫu thuật cho nhân viên chăm sóc y tế.



Truy cập các trang web sau để biết thông tin cập nhật.

washtenaw.org/COVID19
michigan.gov/coronavirus
cdc.gov/COVID19

April 7, 2020